دكتور: أيمن الحسيني

شهر عسل بلا خجل

لكل عروسين على وشك الزواج

- مواجهة ليلة الدخلة بدون خجل ولا أخطاء.
- متاعب شهر العسل والأيام الأولى من الزواج.
- عندما يتأخر حدوث الحمل.
- أسباب العقم وطرق فحص الزوجين.
- أسرار السعادة الزوجية كما يجب أن يعرفها كل عروسين.
- ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات.
- ما هي حقوق الزوجين.



دكتور: أيمن الحسينى

شهر عسل بلا خجل

لكل عروسين على وشك الزواج

- مواجهة ليلة الدخلة بدون خجل ولا أخطاء.
- متاعب شهر العسل والأيام الأولى من الزواج.
- عندما يتأخر حدوث الحمل.
- أسباب العقم وطرق فحص الزوجين.
- أسرار السعادة الزوجية كما يجب أن يعرفها كل عروسين.
- ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات.
- ما هى حقوق الزوجين.

مقـدمـــة

شهر العسل هو أحلى فترة فى حياة كل زوجين ؛ فلا مشاكل ، ولا مسئوليات ، لكنها فترة حَرِجَة حيث تنتقل خلالها العلاقة من حالة الحب أو الرغبة إلى حالة المعاشرة الفعلية . ففى ليلة الزفاف وشهر العسل تتم المواجهة بين العروسين ، فيصبح الكلام أفعالاً ، ويصبح الإحساس ممارسة ، وعندئذ يتكاشفان ويرى كل منهما ما لم يكن رآه من الآخر . فى هذه المرحلة يظهر الخجل ، وتظهر أخطاء من كلا الطرفين ، سواء في التعبير عن الحب ، أو الممارسة الجنسية ، أو فى التأقلم مع الحياة الزوجيه الجديدة . من هنا كان الهدف من هذا الكتاب ، فهو يتناول ما يحتاجه كل عروسين من معلومات جنسية صريحة لتمكنهما من مواجهة هذه الفترة على أساس من الفهم .. دون خجل أو أخطاء .

وقد اشتمل أيضاً على ما هو أبعد من ذلك .. فيما يتعلّق بموضوع الحمل وأسباب العقم - وحقوق الزوجين وأصول المعاشرة الزوجية فى ضوء ما جاء فى القرآن الكريم والسُّنَّة .

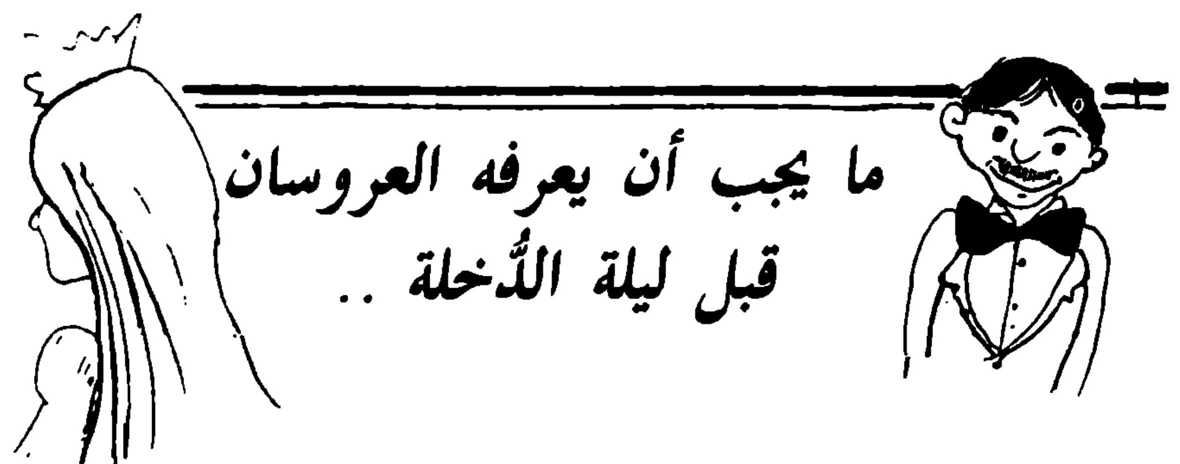
كما تعرّضت لأهم مشاكل الأزواج وكيفية الوصول إلى السعادة الزوجية .

فأتمنى أن أكون بذلك قد قدّمت ما ينفع كل عروسين على وَشْك حياة زوجية جديدة ..

مع خالص تحيّاتى وأجمل تمنياتى بشهر عسل سعيد .

دكتور/ أيمن الحسينى

الاسكندرية ١٠/٧/١٩٩٠



فضُّ غشاء البكارة

يصحب فض غشاء البكارة ليلة الدخلة ألم خفيف ، ونزول بضع نقاط من الدم ، وهذا هو المعتاد . فيجب مراعاة أن كمية الدم تختلف من فتاة إلى أخرى ، كذلك قد يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومنى الزوج فيصبح سائلاً يميل إلى اللون البنى ، فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد .

نزيف ليلة الدُّخلة

فى بعض الأحيان ، قد يحدث للعروس نزيف دموى مصحوب بألم شديد ، غالباً ما يحدث ذلك نتيجة لحدوث تهتُّك بجدار المهبل ، وليس بسبب تمزُّق غشاء البكارة نفسه ، مما يستدعى إجراء جراحة بسيطة للعروس لإصلاح ذلك ووقف النزيف . والسبب فى هذه الحالة هو استخدام العنف فى فض الغشاء سواء عن طريق الجِماع المعتاد ، أو كما يفعل بعض الجهلة من فضه عن طريق يد الزوج أو يد القابلة (الداية) .

ولا أقصد بالحديث عن هذه الحالة أن أقلِق أى فتاة على وشْك الزواج ، فمثل هذه الحالات لم تعد كثيرة كما كانت قديما لزيادة الوعى بين العروسين .

أفضل طريقة لفضِّ غشاء البكارة

لعل بعض الأزواج الجُدُد يتساءلون عن أفضل طريقة تمكنهم من فض غشاء البكارة بحيث يتبيّن لهم الدماء التى تشير إلى عذرية العروس ، وبحيث لا يتسبب ذلك فى إيلامها .

والحقيقة أن هذا الموضوع له حكايات وروايات ، ففى الماضى كانت بعض العائلات تستعين بالداية أو بإحدى القريبات لتفض الغشاء بأصابعها بينما يبقى الأهل بالخارج فى انتظار الخبر السعيد الذى يعلن للجميع عن شرفهم وعفَّتهم حين تخرج الداية تلوِّح لهم بمنديل أبيض ملطَّخ بدماء العروس !

والأكثر من ذلك أن عائلات أخرى كانت تستخدم مفتاح منبر الجامع لفض غشاء البكارة اجتلاباً للبركة !

والحمد لله أن مثل هذه الطرق المتخلِّفة إختفت الآن ، أو فى طريقها إلى ذلك ..

وأفضل طريقة لفض غشاء البكارة هى الطريقة الطبيعية ، أى عن طريق الاتصال الجنسى المعتاد ، فلا داعى لِلُّجوء إلى أى طُرق أخرى قد تؤذى العروس .

ومن واجب الزوج الإلتزام بالرفق فى فض الغشاء ، وألا يبادر بإيلاج عُضوه دون مداعبة العروس وملاطفتها مسبقاً ، فهذا من ناحية يُشعرها بالألفة والطمأنينة فتكون مستعدة نفسيًا للإيلاج دون خوف أو رهبة ، ومن ناحية أخرى تؤدى الإثارة الجنسية التى يحققها الزوج للعروس بالقبلات ، والأحضان ، وما إلى ذلك ، إلى خروج إفرازات مهبلية لتطرية المهبل ، فيسهل إيلاج العضو بعد ذلك .

أما واجب العروس ، فهو أن تحاول الاسترخاء تماماً عند بداية الاتصال الجنسى ، ولا تبالغ فى صعوبة الموقف ، ولتتذكر أن كل الزوجات من قبلها قد مَرَرْن بهذه التجربة . فإحساس العروس الزائد بالرهبة وتوقُّعها بأن يكون الإيلاج مؤلماً يؤدى إلى تقلّص عضلات المهبل فتزيد صعوبة الإيلاج مما يشعرها بمزيد من التوتر والرهبة .

عندما يفشل الزوج فى فضْ غشاء البكارة

أكبر خطأ يقع فيه الزوج هو الإصرار على فض الغشاء ليلة الدخلة ، أو فى أسرع وقت ممكن ، رغم تكرار الفشل فى ذلك ، لاعتقاده بأن عدم حدوث ذلك عيبٌ فى حقه وانتقاص لرجولته ومقدرته أمام الأهل .

فما يجب أن يعرفه كل زوجين أن تكرار الفشل فى فض الغشاء أمر شائع بين الأزواج الجُدُد ، وأن الإصرار على التغلب على هذا الفشل لن يؤدى فى معظم الأحيان إلاّ لمزيد من الفشل . فغالباً ما يكون سبب الفشل فى ذلك هو تشنُّج العروس العذراء لإحساسها بالرهبة والارتباك أمام هذه التجربة الجديدة عليها .

من ناحية أخرى يؤدى فشل الزوج فى الإيلاج إلى إحساسه بالتوتر والإحباط وفقدان الثقة بالنفس مما يعرّضه للمعاناة من ارتخاء القضيب . فالإصرار فى هذه الحالة ليس هو الحل ، وإنَّما الحل فى تناسى هذا الفشل ، وأخذ الأمور ببساطة ، وليتأجل الجماع لليلتين أو أسبوع أو حتى شهر ، فالأيام قادمة ، وإن غدا لناظره قريب ! وبذا تسود بينكما الطمأنينة والألفة وتهدأ الأعصاب .

أما إذا إستمر الفشل رغم ذلك فيجب استشارة طبيب أمراض

النساء ، فإذا ثَبَت خُلوّ الزوجة من أى سبب موضعى يمنع الإيلاج ، وأن استمرار تقلُّص عضلات المهبل أو تشنُّج المهبل هو السبب يُفضل استشارة طبيب الأمراض النفسية ، وعادة يكون العلاج بالمهدئات والأدوية المزيلة لتقلّص العضلات إلى جانب العلاج النفسى الذى يهدف فى هذه الحالة إلى طمأنينة العروس وتهدئتها .

العروس عذراء ولكن لا دماء !!

يمكن أحياناً ألاّ يصاحب فض غشاء البكارة نزول أى دم ، وذلك فى حالة النوع الحلقى الذى يطلق عليه « المطّاط » ، أو فى حالة الغشاء السميك الصلب ، وفى كلتا الحالتين لا يحدث فض بالفعل للغشاء لأنه لا يتمزق .. كما سيتضح .

● ***الغشاء المطاط :***

هذا النوع هو سبب الاشكالات الزوجية ، فهو سبب تعاسة وشك الزوج ، وأيضاً تعاسة واستغراب الزوجة ، حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول إتصال بين الزوجين نزول دم ، فالغشاء المطاطى يسمح بإيلاج العضو دون نزول دم وذلك لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق ، ويبقى سليمًا دون تمزّق إلى أن تحدث الولادة حيث يفض من نزول رأس الجنين . ويمكن كذلك أن يفض هذا النوع على يد الجراح مع نزول الدم ، والذى يبقى شاهداً على عفة الزوجة .

هذا النوع أيضاً قد يصبح حُجة المنحرفات « المثقفات » للدفاع عن شرفهن أمام أزواجهن . لكن أحب أن أشير إلى أنه نوع غير شائع من غشاء البكارة ، كما يمكن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبى .

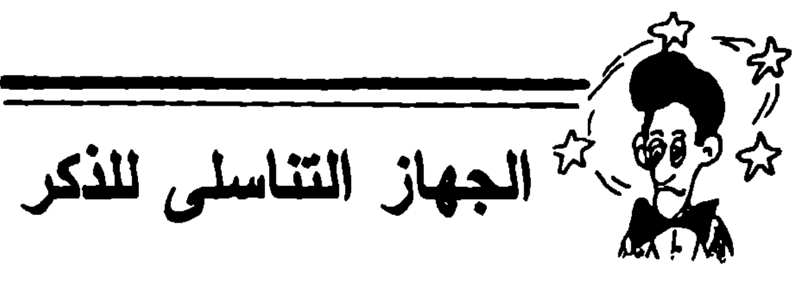
● ***الغشاء السميك الصلب*** :

هو نوع نادر من غشاء البكارة . وهذا النوع لا يوجد به فتحة أصلاً لنزول دم الحيض ، كما أنه لا يتمزق بسهولة ، بل ولا يسمح بالإيلاج . ونظراً لعدم وجود فتحة به ، فعادة يتم تشخيصه فى سن مبكرة ، حين تحضر الأم ابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض ، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر . ويترتب على ذلك إحتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم ، وأحياناً قد يصل الدم إلى تجويف البطن عن طريق قناتى فالوب ، مما يزيد من حدة الألم . وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة يقوم فيها الجّراح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم .

ليس زوجاً خائباً !!

ليس عيباً فى حق الرجل ألا يعرف أين يكون الإيلاج ، أى مكان فتحة المهبل على وجه التحديد . ولا يعيبه أيضاً أن تحدِّد له عروسه المكان الصحيح . فافتقاد الزوج للخبرة الجنسية قبل الزواج ليس نقيصة ولكن فضيلة تدلُّ على عفته وطهارته . أما التفاخر بالخبرة الجنسية قبل الزواج فهو فى الحقيقة قلة دين ، وقلة أدب ، وتحقير لشأن الرجل وليس إعلاء له .

وهذا لا ينفى ضرورة الثقافة الجنسية . فإذا كنت أعارض تماماً ممارسة الجنس قبل الزواج كطبيب وطبقا لتعاليم الدين فإننى أطالب بشدة بضرورة الثقافة الجنسية قبل الزواج عن طريق القراءة الموضوعية .. والدراسة النظريّة الواعية ..



الجهاز التناسلى للذكر

ويتكون من :

القضيب (Penis) والخصيتين (Testes) .

الخصيــــة :

الخصية هى العضو الأساسى فى الجهاز التناسلى للذكر ، وهى عبارة عن غدة بيضاوية الشكل حوالى ٥ سم فى الطول ،.ويوجد منها اثنتان يحملهما كيس يسمى كيس الصفن (Scrotum) ، ويفصل بينهما غشاء يمتد بوسط الصفن .

وفى أول حياة الجنين تتكون الخصيتان فى تجويف البطن أسفل الكليتين مباشرة ثم يبتدىء نزول الخصيتين إلى الأسفل حيث يخترقان جدار البطن إلى أن يصلا إلى كيس الصفن .

وقد يتأخّر نزول خصية واحدة أو الاثنين معًا إلى الصفن إلى ما بعد الولادة ولا يمنع ذلك الرجل من تأدية الوظيفة التناسلية مادامت الخصيتان سليمتين ، حتى لو أُصيبت إحدى الخصيتين بمرض أدى إلى ضمورها ، فخصية واحدة تكفى لاحتفاظ الرجل بالقدرة على الإنجاب والنشاط الجنسى .

وتتكون الخصية من مجموعة فصوص يفصلها حواجز رقيقة ، كل فص عبارة عن مجموعة أنابيب تُسمى الأنابيب المنوية والتى تقوم بإفراز الخلايا الأولية التى تتحول بعد نضجها إلى الحيوانات المنوية .

تتحد كل مجموعة من هذه الأنابيب فى قناة واحدة تخرّج من كل فص ثم تتجمع فى قنوات أكبر إتساعاً فى عضو على شكل حرف الواو يوجد بأعلى الخصية ويسمى هذا العضو البربخ .

ثم تتحد هذه القنوات داخل البربخ لتكون قناة واحدة تخرج من البربخ وتسمى القناة المنوية .

وهى القناة التى يسرى خلالها السائل المنوى ، وتنتهى هذه القناة بأن تتصل بالجزء الخلفى لمجرى البول .

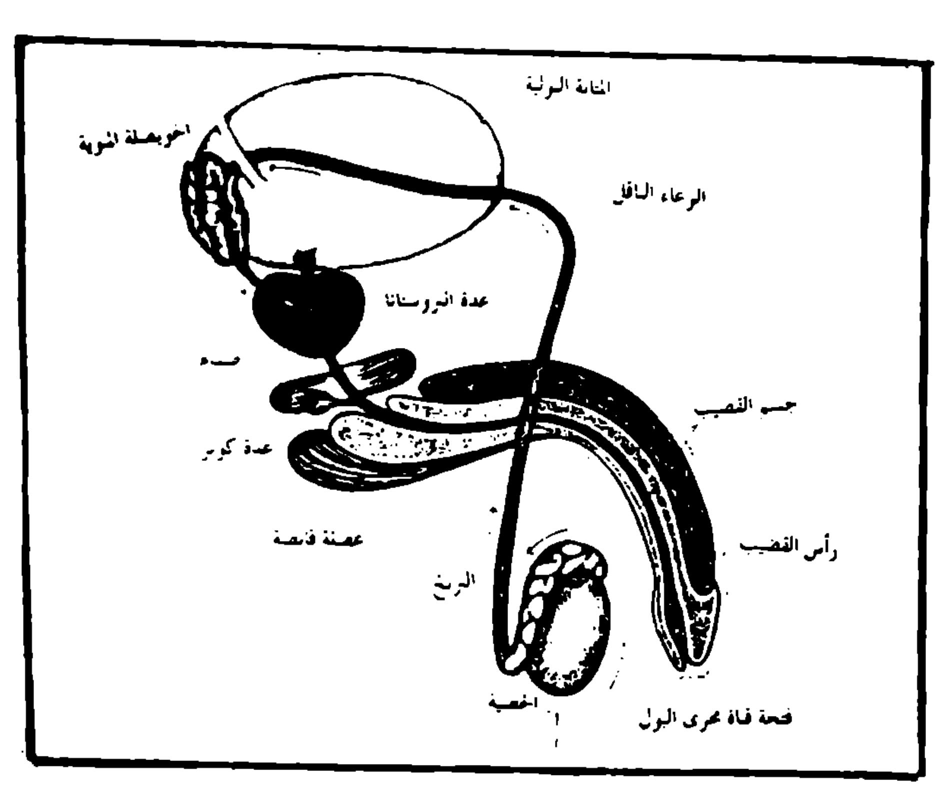
إذن فالخصية ببساطة تتكون من أنابيب تقوم بإفراز الخلايا البدائية التى ستتحول بعد نضجها إلى الحيوانات المنوية . وتوجد هذه الأنابيب فى مجموعات يفصل بينها حواجز رقيقة فتبدو كالفصوص . وتقوم خلايا هذه الحواجز بوظيفة غاية فى الأهمية حيث تفرز هورمونات الذكورة والتى أهمها هورمون التستوستيرون وهو المسئول عن ظهور واكتساب صفات الذكورة والرجولة عند البلوغ ، مثل ظهور الشارب والذقن ، وخشانة الصوت ، وظهور شعر العانة .

إلى جانب ذلك فلهذا الهورمون تأثير ملحوظ فى نشاط الجسم بوجه عام ، كما أن له دخلاً كبيراً فى الإحساس بالميل الجنسى نحو الطرف الآخر .

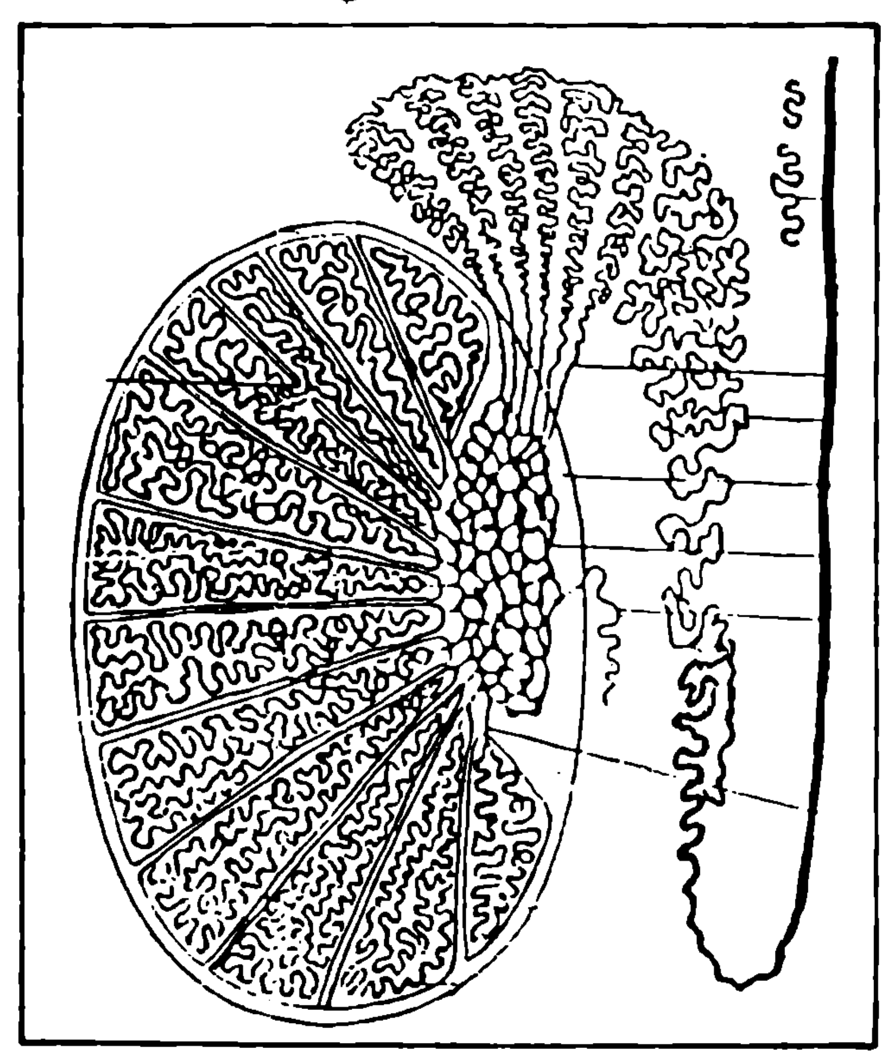
ويقابل هذا الهورمون هورمونات الأنوثة عند الأنثى وهى (الإستروجين والبروجستيرون) .

ما هو السائل المنوى ؟ :

السائل المنوى أو المنى (Semen) هو السائل الذى تسبح فيه الحيوانات المنوية (Sperms) ويقوم بإفرازه غدة البروستاتا والحويصلات المنوية ، ويحتوى هذا السائل على مواد مغذية للحيوانات المنوية .



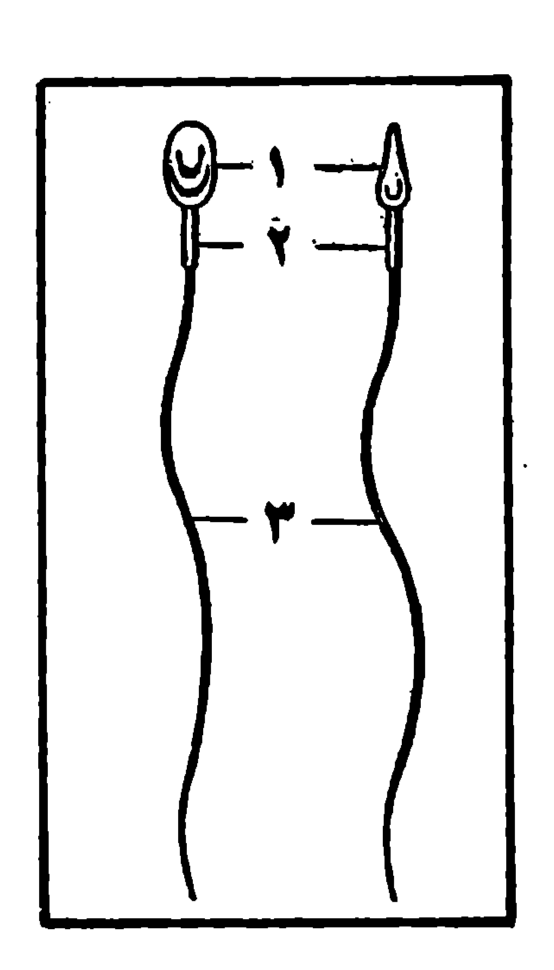
الجهاز التناسلي للذكر



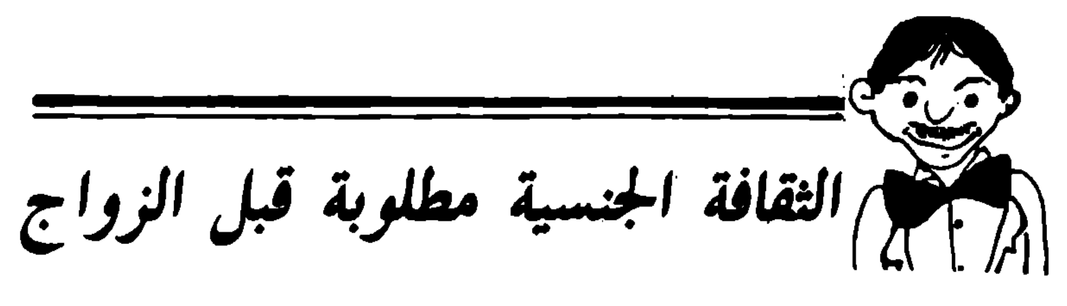
يوضح هذا الشكل الأنابيب التي تتكون منها الخصية والتي توجد في صورة فصوص . تتحد هذه الأنابيب لتكوّن في النهاية قناة واحدة وهي التي يمر خلالها السائل المنوى

ما هو شكل الحيوان المنوى ؟ :

الحيوانات المنوية كائنات دقيقة للغاية لا يمكن رؤيتها إلاّ من خلال الميكروسكوب ، ويتركب الحيوان المنوى من ثلاثة أجزاء ، هى : الرأس والجسم والذيل .. كما يتضح من الشكل التالى .



منظر أمامى وجانبى للحيوان المنوى
يوضح شكل الحيوان المنوى وأجزاءه : الرأس (١)
والجسم (٢) والذيل الطويل (٣)



الثقافة الجنسية مطلوبة قبل الزواج

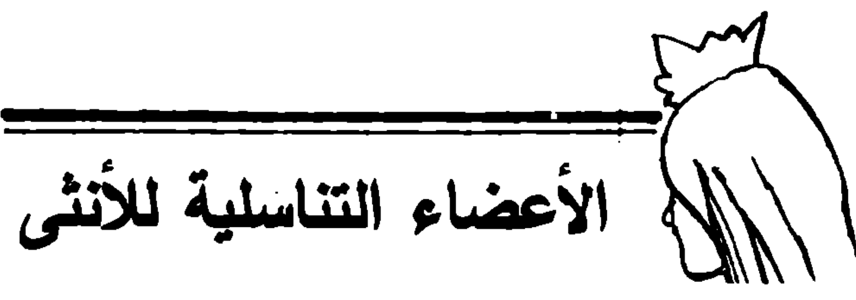
الثقافة الجنسية شيء ضرورى قبل الزواج ، على الأقل أن يتعرف الفرد على الأعضاء التناسلية ووظيفتها وعلى مراحل العملية الجنسية ، وكيفية حدوث الحمل .

فمن خلال خبرتى كطبيب بالمستشفيات العامة ، لاحظت أن نسبة كبيرة من المترددين لا يعلمون إلاّ القليل جداً عن مثل هذه الأمور ، حتى أن بعضهم لا يهمه معرفتها ، مكتفياً بأن يعرف موضع عضوه وموضع عضو الطرف الآخر ! ، والنتيجة هى الوقوع فى مشاكل ومواقف مؤسفة .

فلا أنسى مثلاً ذلك الزوج الذى كان يعانى من التهاب بالبروستاتا (وهى غدة موجودة بالذكر) فإذا بى أفاجأ بزوجته تقول لى : إنها تشك هى الأخرى أن عندها التهاب بالبروستاتا لأن عندها متاعب مشابهة لمتاعب زوجها !!

وفى حالة أخرى كان السبب الظاهر لتأخُّر حدوث الحمل فى زوجة ، هو أنها كانت تقوم بعد الجماع مباشرة بغسل المهبل ، دون أن تدرى أن ذلك يؤدى إلى طرد معظم الحيوانات المنوية للخارج فتقل فرصة حدوث الحمل ! .

وفى هذا الكتاب أقدم لكم فى أكثر من موضع « ثقافة جنسية » ، أما فى هذا الباب فسأذكر فى إيجاز تركيب الأعضاء التناسلية للأنثى وللذكر ، وسأذكر كيفية حدوث الحمل ، ومراحل العملية الجنسية وأعتقد أنها من المعلومات الضرورية لكل عروسين على وشك الزواج ..



الأعضاء التناسلية للأنثى

وتشمل الأعضاء التناسلية الخارجية « الفرج » ، والأعضاء التناسلية الداخلية .

● الأعضاء التناسلية الخارجية (The VULVA) :

وتتكون من :

١ - الشفرين الكبيرين (Labia majora) :

وهما عبارة عن طبقة جلدية بارزة تحتها وسادة من الأنسجة الدهنية ، وينبت شعر العانة عند طرفها الخارجى . وهما ما يقابل الخصيتين عند الذكر .

٢ - الشفرين الصغيرين (Labia minora) :

وهما عبارة عن ثنية جلدية تتميز باحتوائها على كمية كبيرة من الأوعية الدموية ومن نهايات الأعصاب مما يزيد من إحساسها بالإثارة الجنسية .

٣ - البظر (Clitoris) :

يقع البظر عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى ، وهو يمثل عضواً ذكريا ضامراً ، ويوجد به أنسجة قابلة للتمدد لذلك ينتصب عند الإثارة الجنسية . يعتبر البظر هو أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية فبه العديد من نهايات الأعصاب والأوعية الدموية .

٤ - فتحة خروج البول (Urethral orifice) :

وتقع ما بين البظر وفتحة المهبل ، ولا تظهر عادة بوضوح لتعرّج الجلد فى هذا المكان .

٥ - فتحة المهبل (Vaginal orifice) :

وهى الفتحة التى يتم خلالها إيلاج عضو الذكر ، ويسدُّها غشاء البكارة (Hymen) .

غشاء البكارة

- *ما هو غشاء البكارة ؟ :*

غشاء البكارة هو غشاء رقيق يبلغ سُمكه حوالى $\frac{1}{2}$ إلى ١ ملليمترا ، ويقع على عمق من ١ إلى $1\frac{1}{2}$ سنتيمتر من إبتداء فتحة المهبل ، وعلى عمق أقل فى الفتيات الصغيرات .

يسد غشاء البكارة فتحة المهبل لكنه يسمح فى نفس الوقت بنزول دم الحيض من خلال فتحة ، أو فتحات صغيرة ، موجودة به .

أو بمعنى آخر هو غشاء يفصل بين الأعضاء الجنسية الخارجية « الفرج » وبداية الأعضاء الجنسية الداخلية (المهبل) . والمهبل هو الجزء الذى يتم خلاله إيلاج عضو الذكر مخترقاً غشاء البكارة ، مما يؤدى إلى تمزُّق الغشاء ، ويصحب ذلك نزول بضع نقاط من الدم .

نتيجة لوضع غشاء البكارة على هذه الصورة ، يُعتبر هذا الغشاء بمثابة الحارس على أعضاء الأنثى ، والدليل على عذريتها وعِفَّتِها .

- *متى يتكوَّن غشاء البكارة ؟ :*

تعتقد بعض الفتيات أن غشاء البكارة يبدأ تكوينه مع بداية النضج الجنسي ، وهذا غير صحيح ، فغشاء البكارة تُولد به الأنثى ، فهو يتكوَّن خلال الأسابيع الأولى من تكوينها وهى جنين داخل بطن

أمها ، وينمو مع نمو الجسم كما تنمو سائر الأعضاء .

– هل يمكن للفتاة أن ترى غشاء البكارة ؟ :

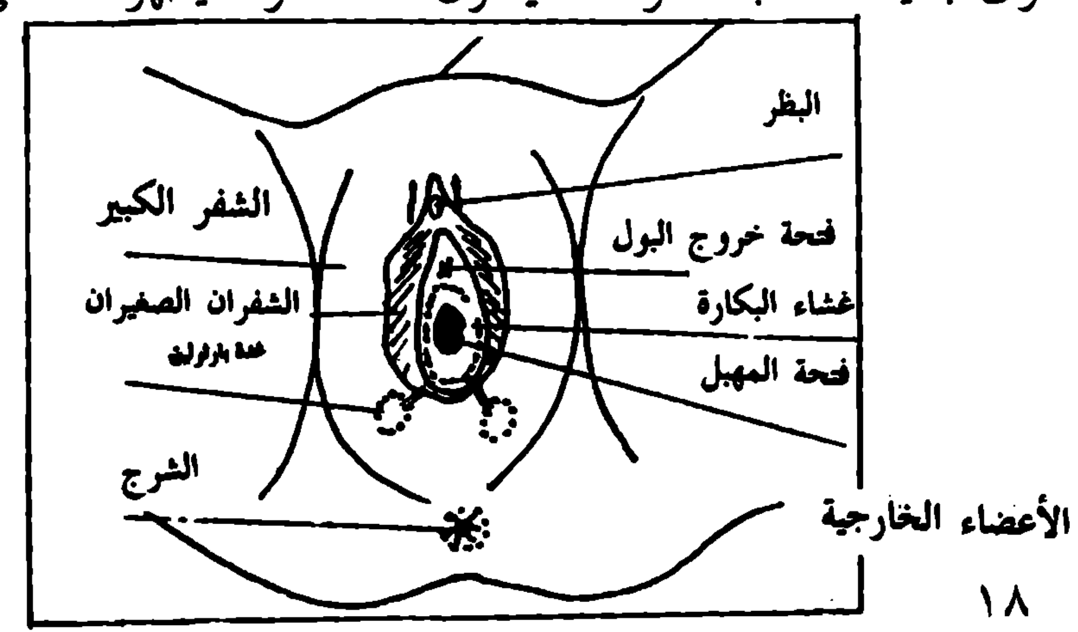
قد يصعُب على الطبيب نفسه رؤية غشاء البكارة ، وبالتالى لا تستطيع الفتاة بنفسها أن ترى هذا الغشاء حتى لو استعانت بمرآة لهذا الغرض .

وعموماً ، لا أنصح أبداً بإجراء مثل هذه المحاولة فقد تتسبب كثرة العبث عند فتحة المهبل إلى تمزّق هذا الغشاء الرقيق ، أو أحياناً إلى اتساع فتحة الغشاء ، إذا حاولت الفتاة إدخال إصبعها ، مما قد يؤدى إلى عدم نزول دم عند فض الغشاء بعد الزواج .

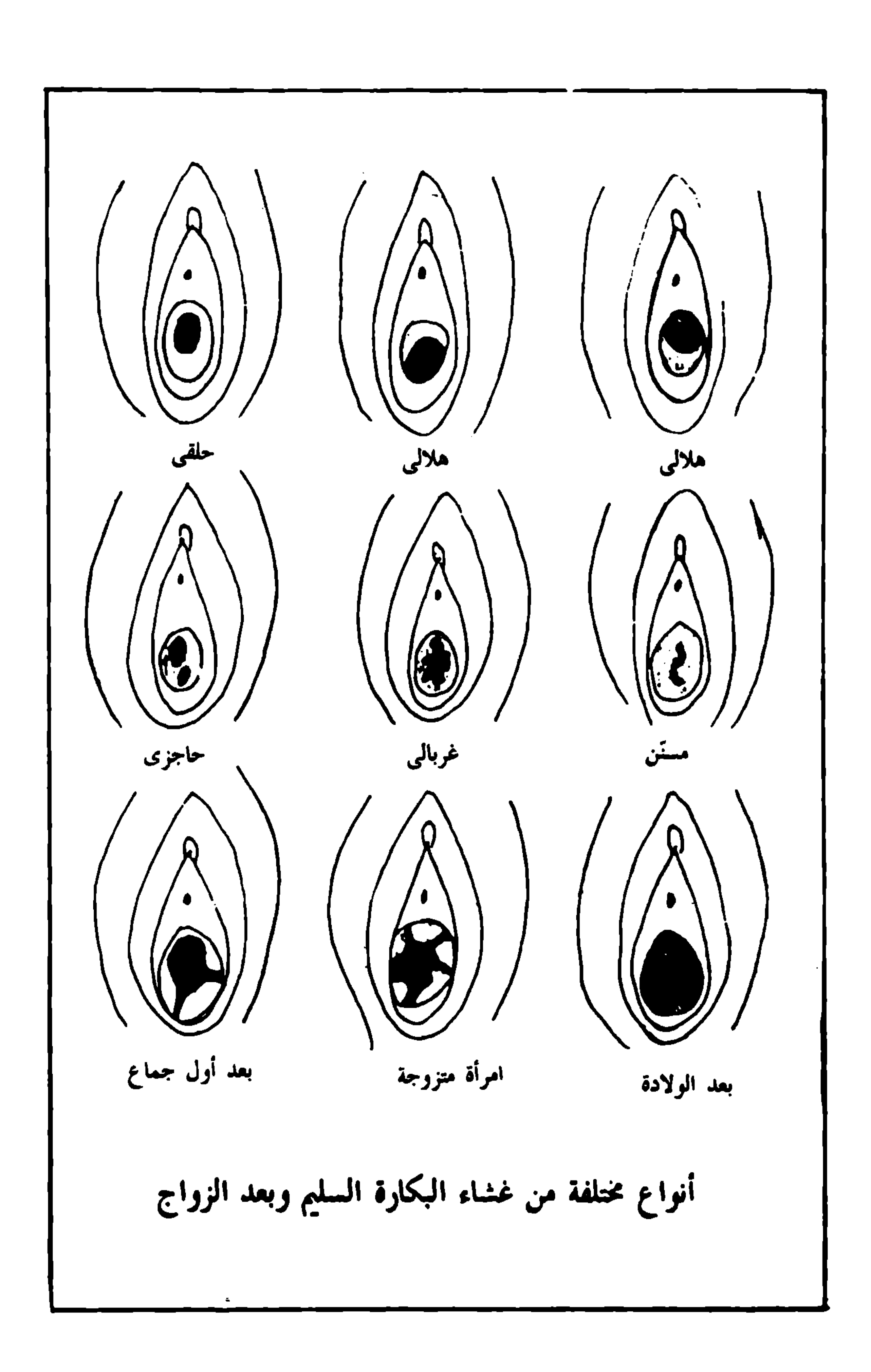
– أشكال غشاء البكارة :

لغشاء البكارة أكثر من شكل ، فإما أن يكون « حلقياً » أى على شكل دائرى ، أو « هلالياً » أى على شكل هلال ، أو « غربالياً » أى كالمصفاة بعدة فتحات ، أو « حاجزيًّا » أى ذا فتحتين فقط ، أو « مسنّناً » أى ذا حافة غير منتظمة .

وبحدوث أول اتصال جنسى يتمزق الغشاء عند بعض أجزائه ، ومع استمرار الاتصال الجنسى تتمزق معظم أجزائه ، ولا يظهر منه سوى بقايا ، أما بعد الولادة فيتمزق تماماً ، ولا يظهر منه شيء .



الأعضاء الخارجية



أنواع مختلفة من غشاء البكارة السليم وبعد الزواج

● *الأعضاء التناسلية الداخلية :*

وتتكون من :

١ - المهبل (Vagina) :

وهو عبارة عن قناة عضلية تصل بين فتحة التناسل الخارجية حتى بداية الرحم أو عُنق الرحم ، ويبلغ طول جدارها الأمامى حوالى ٧,٥ سم وطول جدارها الخلفى حوالى ١٠ سم .

ووظيفة المهبل إستقبال عضو الذكر وما يقذف به من حيوانات منوية .

ويمتاز المهبل بقدرته الكبيرة على التمدد لما يتمتع به جداره من خاصية مرنة علاوة على وجود تموجات به تزيد من قدرته على التمدد . وهذه الخاصية لها أهمية كبيرة أثناء الولادة .

ويتوفّر للمهبل حماية طبيعية فيعيش داخله أنواع من البكتيريا فى صورة مسالمة أى أنها لا تسبب ضرراً ، بل تحميه من الإصابة بالميكروبات الضارة . فهناك نوع من البكتيريا الباسيلية يُسمى « دوديرلين » يسكن المهبل بصورة طبيعية ، ويتسبب فى إنتاج مادة حامض اللكتيك الذى يعمل كمطهر لهذا الجزء ويحمى المهبل بخاصيته الحامضية من غزو الميكروبات الضارة له .

٢ - الرحم (Uterus) :

وهو جسم عضلى كمثرى الشكل مجوّف من الداخل ، ويمتد منه جزء داخل المهبل ، هو ما يسمى عنق الرحم (Cervix) . وللرحم قدرة كبيرة على التمدد بهذه القدرة يستطيع إستيعاب نمو الجنين بداخله .

ويغطى الرحم من الداخل بغشاء أو بطانة تنمو شهرياً تحت تأثير

هور مونات ينتجها المبيض لتكون مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة . فإذا حدث الحمل تنزرع البويضة الملقحة ببطانة الرحم وتنمو لجنين ، أما إذا لم يحدث حمل تتساقط أجزاء هذا الغشاء مع نزول دم ، ويمر هذا الإفراز خلال المهبل إلى الخارج وهو ما يسمى دم الحيض .

٣ - قناتى فالوب (Fallopian Tubes) :

هما عبارة عن أنبوبتين عضليتين مفرّغتين يخرجان من جانبى الرحم من أعلى ، وتجرى واحدة على جهة اليمين والأخرى على جهة الشمال . وتنتهى كل أنبوبة بفتحة عريضة قمعية الشكل تواجه المبيض المقابل لكل أنبوبة .

ووظيفة قناة فالوب هى إستقبال البويضة التى تخرج من المبيض بواسطة نهايتها العريضة ، ونقلها إلى تجويف الرحم .

وخلال قناة فالوب يحدث التلقيح حيث يتقابل الحيوان المنوى مع البويضة ويندمج معها ليكونا البويضة الملقحة ، التى تمثّل بذرة الجنين أو أولى مراحل تكوينه .

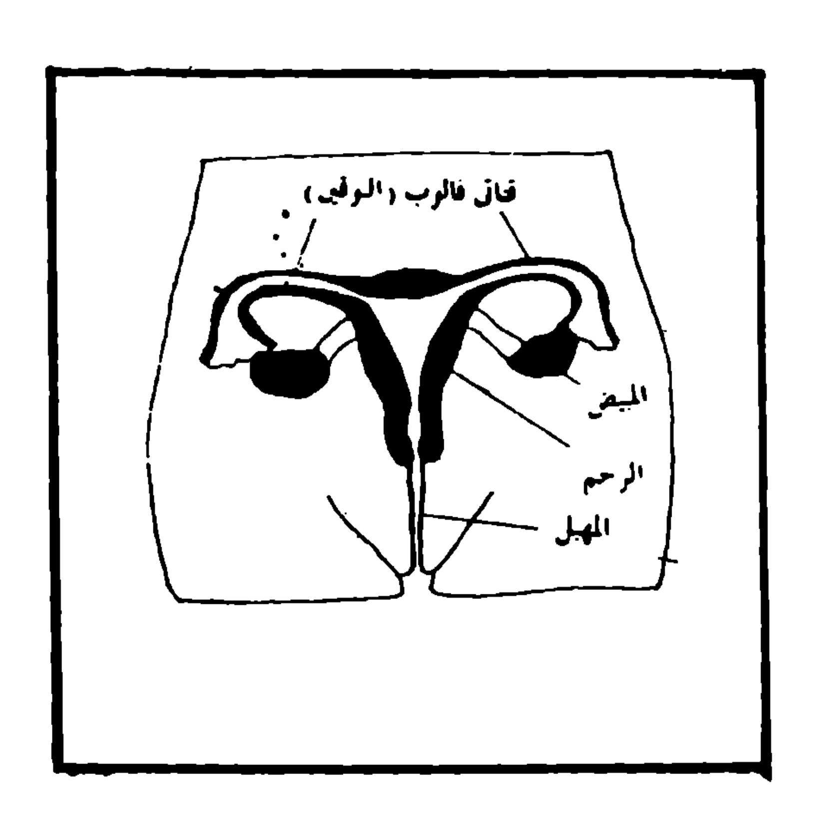
٤ - المبيضين (Ovaries) :

المبيض هو العضو الأساسى فى عملية الإنجاب ، ويوجد منه اثنان : أحدهما على جهة اليمين من الرحم والآخر على جهة الشمال . ويشبه المبيض حبّة اللوز ، وهو إلى حد ما محاط على الجانبين بقناة فالوب .

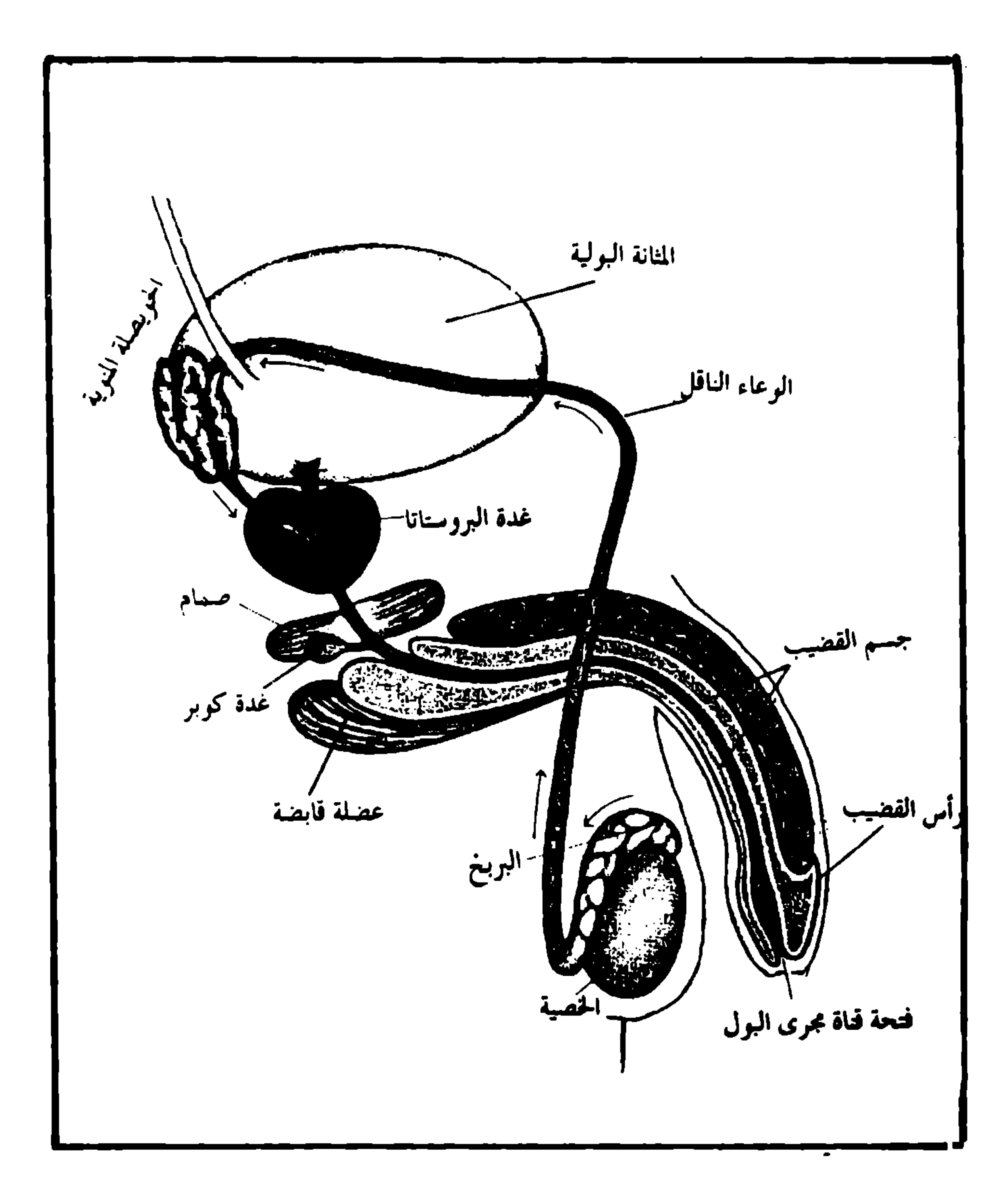
يعمل المبيض فى نشاط مستمر لتكوين آلاف البويضات ، لكن لا تنضج منها إلاّ واحدة تخرج من المبيض كل شهر ، بينما تضمر الأخريات ، فتلتقطها نهاية قناة فالوب ، وإمّا أن يحدث لها تلقيح بالحيوان المنوى لتكوّن بويضة ملقحة تنمو لجنين ، وإما أن تخرج مع

إفرازات الرحم ، دون أن يدرى بها أحد ، حيث إنها لا تُرى إلاّ بالميكروسكوب .

وأهم ما يتحكم فى نمو البويضات ونضجها هو هورمونات الغدة النخامية ، لذلك قد تصاب المرأة بالعقم إذا حدث خلل بهورمونات هذه الغدة لأى سبب مرضى بها .



الأعضاء الداخلية للأنثى



الجهاز التناسلى للذكر

كيف يحدث الحمل ؟

يحدث الحمل بإتمام عملية التلقيح ، وهى عبارة عن اتحاد الحيوان المنوى مع البويضة ، أى أن جزءا من جسم الرجل قد اتحد مع جزء آخر من جسم المرأة . ويتم التلقيح داخل قناة فالوب ، ثم تمضى البويضة الملقحة إلى الرحم وتنغمس فى جداره لتنمو وتكبر حتى تكوّن الجنين .

إنجاب التوائم

كلنا يعلم أن هناك نوعين من التوائم :

نوعاً يتشابه طرفاه تماماً من حيث الشكل والجنس ، أى أن التوأم ولد وولد أو بنت وبنت ، ونوعاً يختلف طرفاه فى الجنس ، أى توأم الولد والبنت .

يحدث النوع الأول إذا إنقسمت البويضة الملقحة إلى جزءين ، فينمو كل منهما على حدة ليكون جنيناً مستقلاً ، لكن كليهما مماثل للآخر تماماً لخروجهما من بويضة واحدة . أما النوع الثانى فيحدث نتيجة لتلقيح بويضتين بخلية ذكرية واحدة ، وربما كان السبب هو خروج بويضتين من مبيض واحد جملة واحدة ، أو خروج بويضة من كل مبيض على حدة .

وفى حالات أخرى نادرة قد يحدث إنجاب لثلاثة أو أربعة توائم بنفس الكيفية .

وولادة التوائم لم تعد مفاجئة لنا ، فبإمكان الطبيب فى معظم الأحيان أن يستدل على وجود أكثر من جنين بالإنصات إلى دقات

قلب كل علي حده . كما أن فحص الحامل بالموجات فوق الصوتية يمكن أن يؤكد ذلك بشكل قاطع .

كيف يتحدد جنس المولود ؟

بالصدفة المحضة يتحدد نوع الجنين[1].. ولد أم بنت . والحيوان المنوى هو المسئول عن ذلك ، فجميع البويضات عند المرأة متماثلة تماماً ، أما عند الرجل فيوجد نوعان من الحيوانات المنوية يختص أحدهما بإنجاب الذكور والآخر بإنجاب الإناث ويكون إفراز هذين النوعين بنفس العدد تقريباً ، لذلك فتحديد نوع الجنين يخضع إلى علم الله تعالى وحده .

تشوّهات المولود

فى حالات نادرة قد يأتى المولود مصاباً بأحد التشوهات ، وسبب ذلك قد يكون نتيجة عيب خِلقى أو وراثى فى مادة الخلية الذكر أو الخلية الأنثى التى يتكون منهما الجنين ، فينمو نمواً غير طبيعى . لكن لحسن الحظ يحدث الإجهاض لكثير من هذه الحالات .

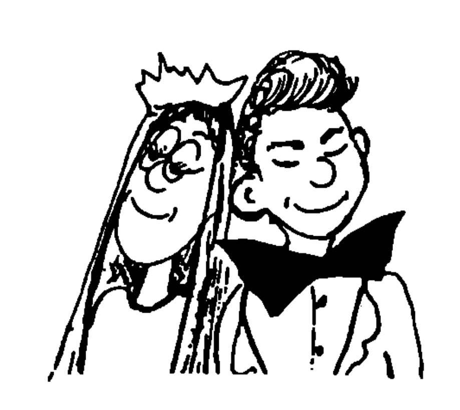
وقد يرجع سبب التشوُهات إلى إصابة الأم بالحصبة الألمانية فى الشهور الأولى من الحمل ، فى هذه الحالة يتعرض المولود للإصابة بتشوهات معينة مثل : الطرش أو التخلف العقلى أو عيب بصمامات القلب أو إصابة العينين بالمياه الزرقاء .

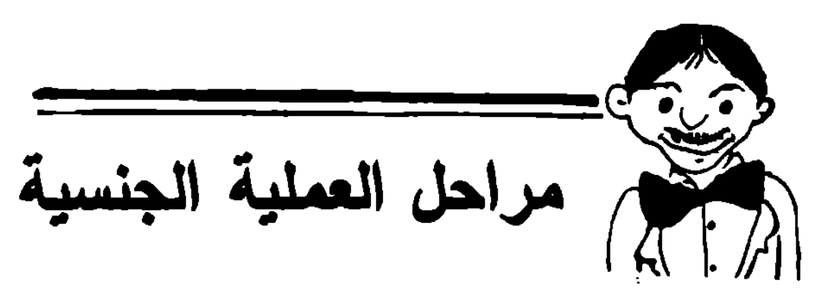
---

(١) تحديد نوع الجنين مما استأثر الله سبحانه وتعالى وحده بعلمه ، وصدق الله العظيم : ﴿ لله ملك السموات والأرض ، يخلق ما يشاء ، يهب لمن يشاء إناثاً ويهب لمن يشاء الذكور . أو يزوجهم ذكراناً وإناثاً ، ويجعل من يشاء عقيماً ﴾ [الشورى : ٤٩ – ٥٠]

وقد تحدث التشوهات بسبب تعرّض الأم أثناء الحمل لنقص شديد فى أحد العناصر الغذائية الأساسية . كما تزيد فرصة حدوث التشوهات إذا تعرّضت الأم للإشعاع أو تناولت أنواعاً معينة من الأدوية ، خاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، مثل : أدوية علاج السرطانات التتراسيكلين (مضاد حيوى) والمهدئات ومضادات الاكتئاب والكورتيزون لذلك يجب ألا تتناول الحامل أى دواء ، خاصة فى ثلاثة الشهور الأولى ، إلا باستشارة الطبيب .

وتعتقد بعض الأمهات أن الندوب (الوحمة) التى تظهر على مولودها هى نتيجة شيء رأته أو فكرت فيه . لكن فى الحقيقة ليس هناك علاقة على الإطلاق بين ما تراه الأم أو تفكر فيه وبين تشكيل جسم جنينها .





مراحل العملية الجنسية

حتى يصل الرجل أو المرأة إلى عملية جنسية كاملة ، يمر فى أثناء ذلك بعدة مراحل متتالية ، هى :

● *مرحلة الرغبة :*

وتعتمد إلى حد كبير على الاستعداد النفسى لممارسة الجنس ، فالخوف أو التوتر كفيل بالقضاء على هذه الرغبة . أما فى المرأة ، فإحساسها بالحب والحنان والجاذبية للرجل شيء ضرورى عندها لتوليد هذه الرغبة فى حين أن ذلك ليس شيئاً ضرورياً للإحساس بالرغبة الجنسية عند معظم الرجال . ويلزم أيضاً للإحساس بالرغبة وجود كمية كافية من الهورمونات ، وأيضاً سلامة الجهاز العصبى ، حيث إن العملية الجنسية تبدأ أولاً فى المخ ثم تنتقل إلى الأعضاء التناسلية عن طريق الأعصاب .

كذلك ، تساعد حواس الجسم المختلفة كاللمس والنظر والشم والسمع وأيضاً الذاكرة فى الإحساس بالرغبة الجنسية .

● *مرحلة الإحساس باللذة الجنسية :*

وتبدأ مباشرة بعد الإحساس بالرغبة ، وفيها تبدأ الأعضاء التناسلية فى الاستعداد الجنسى ؛ ففى الرجل يندفع الدم إلى العضو الذكرى ويحدث الانتصاب ، وفى المرأة تخرج إفرازات مهبلية لتجعل المكان لزجاً فيسهل إيلاج عضو الذكر ، كما ينفرج الشفران ويبدأ المهبل فى الاتساع .

● **مرحلة الممارسة الجنسية :**

وهى المرحلة التى يحدث فيها الاتصال الجنسى ، وتزداد فيها الإثارة الجنسية تدريجياً حتى تقترب من القمة ، فتبدأ المرحلة التالية ، وهى مرحلة الذُّروة .

● **مرحلة الذُّروة (الشبق) :**

فى هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة وترسل إشارات للمخ ، فيقوم المخ بالرد عليها عن طريق إشارات أخرى يبعث بها إلى العضلات الجنسية ، فتسبب إنقباضات سريعة متوالية يصحبها فى الرجل إحساس قهرى بالقذف يتبعه تدفق المنى بسبب إنقباضات البروستاتا والحويصلات المنوية وقناة مجرى البول . أما فى المرأة فيصحب هذه الانقباضات زيادة واضحة فى كمية الإفرازات المهبلية وحدوث رعشة أو رجفة تسمى « رجفة الخلاص » والتى يصحبها حدوث إنقباضات فى عضلات أخرى بالجسم .

● **مرحلة الاسترخاء :**

وفيها يشعر كلا الطرفين بالنشوة والراحة النفسية والبدنية ، وتبدأ عضلات الجسم فى الاسترخاء وتزول إنقباضات الأوعية الدموية وترجع إلى طبيعتها .

فى هذه المرحلة يسترخى عضو الذكر تدريجياً ولا يستجيب للانتصاب مباشرة ، أما المرأة فيمكن أن تستجيب لمزيد من المثيرات الجنسية مباشرة .

أما إذا لم تستكمل العملية الجنسية خاصة عند اقتراب المرأة من مرحلة الذروة ، فإنه يترتب على ذلك شعور بالتوتر والعصبية الشديدة مع حدوث إحتقان فى الحوض وربما آلام فى البطن .

مُعاناة زَوْج ليلة الدُّخلة ..

● التجربة الأولى والارتخاء الجنسي :

لعل أصعب موقف يتعرض له الزوج من خلال تجربته الأولى هو معاناته من الارتخاء الجنسي (Impotence) والذى يعنى عدم قدرة العضو الذكرى على الانتصاب .

وقد يستمر الارتخاء لعدة أيام أو ربما لأسابيع منذ ليلة الزفاف ، فيزداد حجم المشكلة ، ويزداد إحساس الزوج بالضيق والقلق وفقدان الثقة بالنفس .

أما الزوجة فتشعر بالأسف ، وقد تشك فى قدرة زوجها الجنسية ، وتدفعه لاستشارة الطبيب .

● ليس السِّحْرُ ولا العادة السرية ولا البروستاتا :

فى هذه الحالة تظهر افتراضات مختلفة لتبرِّر حدوث الإرتخاء الجنسى الذى يعانى منه الزوج لكنها عادة إفتراضات خاطئة . فقد يعتقد الزوج ، نفسه ، إصابته بمرض عضوى خطير يؤثر على قدرته الجنسية ، أو ربما كان السبب هو ممارسته للعادة السرية قبل الزواج ، أو ربما كان الأمر يتعلق بالبروستاتا وأنها فى حاجة إلى تدليك وجلسات كهربائية ، كما يسمع من أصدقائه . وربما يأتى تفسير آخر من الأهل يقول : إنه السحر (أو الربط) ، وأن زوال الارتخاء يكون بفك السحر المنصوب للزوج على يد أحد المشعوذين المكشوف عنهم الحجاب[1]..

---

(١) الربط حقيقة لا ينكرها إلى مكابر ، وهو من صنيع السحرة والشياطين ، بقصد التفريق بين الرجل وزوجته .

يقول الأستاذ مجدى الشهاوى فى كتابه : « العلاج الربانى للسحر والمس الشيطانى » :

العملية الجنسية بين الرجل وامرأته لا يمكن أن تتم إلا بإنتصاب ذكر الرجل .. ولا =

مثل هذه الإدعاءات بعيدة تماماً عن حدوث الإرتخاء الجنسى ، إذا علمنا أن حوالى ٩٥٪ من حالات الإرتخاء تكون نتيجة لأسباب نفسية ، وأن الأسباب العضوية لا تمثل أكثر من ٥٪ من الحالات . كما أن ممارسة العادة السرية قبل الزواج لا تؤدى على الإطلاق إلى حدوث الإرتخاء الجنسى بعد الزواج ، وإلاّ لعانى معظم الرجال من الإرتخاء بعد الزواج نظراً لتفشّى هذه العادة السيئة ، المضرَّة من نواحى أخرى ، بين معظم الذكور قبل الزواج !

● كيف تؤثّر الحالة النفسية على القدرة الجنسية ؟ :

حتى نتفهم العلاقة بين الحالة النفسية وحدوث الإنتصاب يجب أن نعرف أولاً أن العملية الجنسية عند الرجل يتحكم فيها عامل هام وهو الجهاز العصبى المستقل والذى يتكون من شقين ، يسمى أحدهما الجهاز جار السمبثاوى ، ويسمى الشق الآخر الجهاز السمبثاوى يتحكم الجهاز الأول فى حدوث الإنتصاب فهو المسئول عن إندفاع الدم إلى العضو الذكرى وتمدده تدريجياً عند الإثارة الجنسية . أما الجهاز الآخر فهو المسئول عن حدوث القذف ، أى خروج المنى عند

= يتم هذا الإنتصاب إلا بعد ورود إشارة عصبية من الجزء الخاص بأعضاء التناسل فى المخ .. فإذا ما أثر أى مؤثر ما على المنطقة المسئولة عن أعضاء التناسل فى المخ ، فبالتالى لا يحدث الإنتصاب ويفشل الجماع .

والربط هو نوع من السحر يقوم فيه الساحر بالإستعانة بالشياطين لتصيب منطقة المركز المهيمن على أعضاء التناسل فى المخ ، فلا يحدث الإنتصاب فيفشل الجماع .. وهو أقسى أنواع السحر وأشدها إيلاماً وأكثرها تعذيباً إذ به يُسحر الزوج على زوجته فيفقد قدرته الجنسية معها تماماً .. ولا يقتصر الرباط على الرجل وحده ، بل يصيب المرأة أيضاً ، وهو ما يعرف باسم « التنوير » ، إذ عندما يأتى الرجل زوجته لا يجد لها فرجاً ، أو يجده مسدوداً أ هـ .

وعلاج الربوط لا يكون على يد الساحر والدجال ، وإنما يكون بما صح عن السلف الصالح وبما جاءت به الشريعة الغراء .. ولمزيد من التفاصيل ومعرفة طرق العلاج يُنصح بالرجوع للكتاب المذكور .

بلوغ الرجل إلى الذُّروة .

وحتى يقوم شِقًّا الجهاز العصبى المستقل بوظيفتهما بطريقة سويّة يستلزم ذلك وجود التوازن بينهما ؛ لأنه إذا زاد نشاط أحد الشقين ضعفت وظيفة الشق الآخر ، ويحدث ذلك عند تعرض الإنسان للإنفعالات النفسية . فالإحساس بالخوف أو القلق عند الممارسة الجنسية يزيد من نشاط الجهاز السمبثاوى فيضعف نشاط الجهاز جار السمبثاوى المسئول عن حدوث الإنتصاب وبالتالى يحدث الإرتخاء الجنسى .

● *قلق الزوج هو السبب ..*

على أساس ذلك يمكن أن نفسّر حدوث الإرتخاء الجنسى بين عدد كبير من الأزواج الجُدُد . فغالباً ما يشعر الزوج فى بداية ممارسته الجنسية بصعوبة مهمته التى تحتم عليه أن يظهر لزوجته رجولته وفحولته وقدرته على إشباعها .. وكم راودته هذه الأفكار قبل الزواج – نظرياً – أيام الخطوبة وكم تمنى أن يحين الموعد !! ، والآن أصبح عليه أن يبرهن عملياً عن ذلك . هذا الإحساس بثِقَل المهمة يؤدى غالباً إلى فقدان الثقة !! والخوف من الفشل غالباً ما يؤدى بالفعل إلى الفشل وحدوث الإرتخاء الجنسى . ويساعد على ذلك عدم خبرة الزوج بالممارسة الجنسية ، وخوف الزوجة وتوقعها بأن يكون الإيلاج مؤلماً مما يزيد من صعوبة مهمة الزوج .

ومع تكرار الفشل ومرور الأيام وإنتظار أم العروس للخبر .. يزداد إحساس الزوج بالخوف والقلق الذى يؤدى إلى مزيد من الفشل ، فيدخل الزوج فى دائرة مفرغة لن يخلّصه منها اللجوء للدجالين والمشعوذين أو تدليك البروستاتا أو الندم على ممارسة العادة

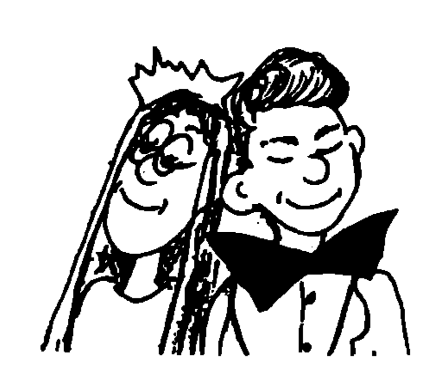
السرية فى الماضى ، وإنما يصبح المنفذ الوحيد للخروج من هذه الدائرة هو إستعادة الثقة بالنفس والتخلص من الإحساس المتراكم بالقلق والخوف من الفشل . ومن أهم الوسائل لذلك : تفهّم الموقف جيداً ، وعدم المبالغة فى أهمية التجربة الأولى – ولا حتى العاشرة – كدليل على الرجولة . ففشل الزوج فى بداية المعاشرة الجنسية سواء لحدوث إرتخاء جنسى أو قذف مبكّر ليس كارثة على الإطلاق وليس دليلاً على إنتقاص رجولته طالما كان هناك المبرر النفسى لذلك .

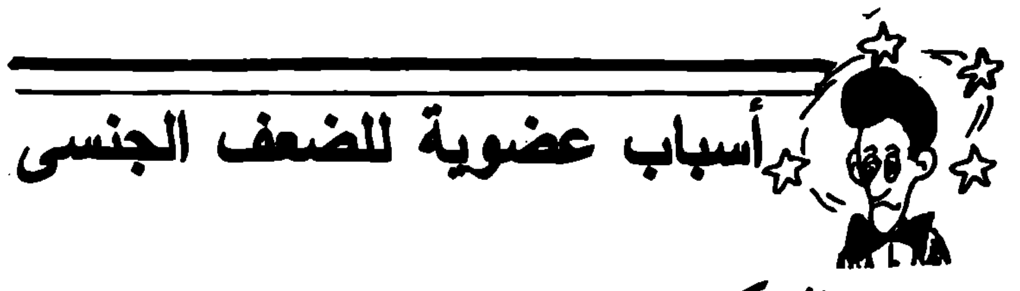
● *جوانب نفسية أخرى للارتخاء الجنسى :*

ولحدوث الإرتخاء الجنسى بصفة عامة جوانب نفسية أخرى ، فالزوج المسعول فى العمل أو الذى يؤدى عملاً ذهنياً يتطلب كثرة التفكير هو أكثر الأزواج عرضة لحدوث الارتخاء الجنسى .

وأحياناً يكون حدوث الإرتخاء الجنسى عرضاً لبعض الأمراض النفسية مثل القلق العصبى والاكتئاب وربما الهستيريا والفصام .

وأحياناً يرتبط حدوث الإرتخاء الجنسى بأسباب نفسية أكثر عُمقاً مثل عقدة أوديب (وجود رغبة جنسية قديمة تجاه الأم مكبوتة فى العقل الباطن) مما يؤدى فيما بعد إلى الفشل الجنسى تجاه كل النساء . أو ربما نتيجة للتنشئة الجنسية الخاطئة كالتى تعتبر أن ممارسة الجنس عمل قذر لأنه يرتبط بمخارج القاذورات – البول ودم الحيض .





أسباب عضوية للضعف الجنسى

● مرض السكر :

كيف يؤثر مرض السكر على القدرة الجنسية ؟

من أشهر الأمراض التى تؤدى إلى الضعف الجنسى هو مرض البول السكرى ، الذى يعانى منه الكثيرون . فمع إهمال العلاج وإرتفاع نسبة السكر فى الدم لفترات طويلة ، تبدأ الشكوى من مضاعفات هذا المرض والتى منها نقص القدرة الجنسية . وأول ما يلحظه المريض هو حدوث ضعف بسيط فى إنتصاب العضو ، لكن لا يلبث أن يتكرر هذا الضعف ، ومع مرور الوقت يزداد تدريجياً حتى يصل المريض إلى مرحلة قد يفقد فيها تماماً القدرة على إنتصاب القضيب .. وذلك رغم عدم تغيّر إحساسه بالرغبة الجنسية ، مما يسبب معاناة نفسية للمريض .

يحدث ذلك نتيجة لحدوث إلتهاب مزمن بالأعصاب الطرفية للجسم ، والتى منها الأعصاب المغذية للقضيب نفسه والتى تحدث من خلالها الإستجابة للمؤثرات الجنسية ، مما يؤدى إلى ضعف القدرة على إنتصاب العضو . إلى جانب ذلك يشكو المريض من تنميل بأطراف الذراعين والساقين أو ربما « شكشكة » أو حرقان وبعد فترة قد يفقد الإحساس تماما بالألم أو اللمس .

ولكن ليس دائماً إلتهاب الأعصاب الطرفية هو سبب الضعف الجنسى عند مريض السكر ، فيمكن أن يحدث ذلك فى وجود أسباب أخرى ، مثل :

● ضعف الجسم وفقدان الوزن وهو ما يتعرض له مريض

السكر ، مما يؤدى بالتالى إلى ضعف القدرة الجنسية كجزء من ضعف الصحة العامة .

● قد ينشأ الضعف الجنسى نتيجة لتعاطى أدوية لعلاج أمراض أخرى مصاحبة لمرض السكر ، مثل أدوية ضغط الدم المرتفع ، والتى يؤدى معظمها إلى ضعف القدرة على الإنتصاب . هنا يكون العلاج أسهل ما يكون بمجرد تغيير هذه الأنواع إلى أنواع أخرى لا تؤثر على القدرة الجنسية .

● إصابة المريض بالإكتئاب النفسى بسبب معاناته الطويلة مع المرض أو لأى سبب آخر . ويدل على ذلك فقدان الشهية وعدم التركيز والإحساس بالحزن والأسف .

● يؤدى ضعف الصحة العامة لمريض السكر إلى فرصة الإصابة بالإلتهابات الميكروبية فيمكن أن يؤثر إلتهاب البروستاتا أو الحويصلة المنوية على القدرة الجنسية .

● قد يكون السبب وجود خلل فى إفراز هرمونات الغدد الصماء مصاحب لمرض السكر . ويحتاج معرفة ذلك إلى إجراء فحوص طبية دقيقة لتحديد نوع هذا الخلل وعلاجه .

كيف يكون العلاج ؟ أساس العلاج هو السيطرة على مرض السكر والحفاظ على نسبة طبيعية من السكر فى الدم ، وذلك بضبط جرعة الدواء (الإنسولين أو الأقراص) وتنظيم الغذاء ، وممارسة الرياضة (ولو رياضة المشى) ، ثم علاج السبب المؤدى للإرتخاء الجنسى مع الأخذ فى الإعتبار أن إلتهاب الأعصاب الطرفية ليس دائماً هو السبب الوحيد لضعف القدرة الجنسية ، كما أن علاجه ليس سهلاً ، لكن يمكن تحسين القدرة الجنسية إلى حد كبير لو توصّلنا إلى أسباب أخرى للضعف الجنسى عند المريض وقمنا بعلاجها .

● *أسباب أخرى :*

● البروستاتا : هل يؤدى إلتهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسى ؟

من النادر أن يؤدى التهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسى ، لكن فى بعض الحالات يكون الالتهاب مصحوباً بألم أثناء مرور السائل المنوى أو ألم فى منطقة الخصية مما يجعل المريض يتجنب المعاشرة الجنسية حتى يتجنب حدوث هذه الآلام .

● التهاب الأطراف العصبية ، وإصابات الحبل الشوكى ، ووجود أورام بمنطقة الحوض .

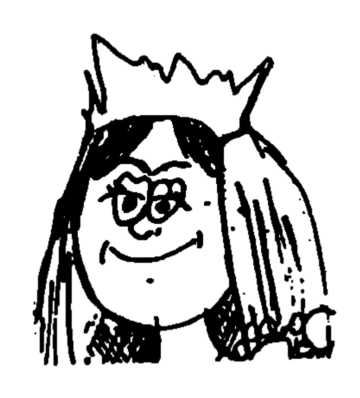
● خلل إفراز بعض هرمونات الغدد الصماء .

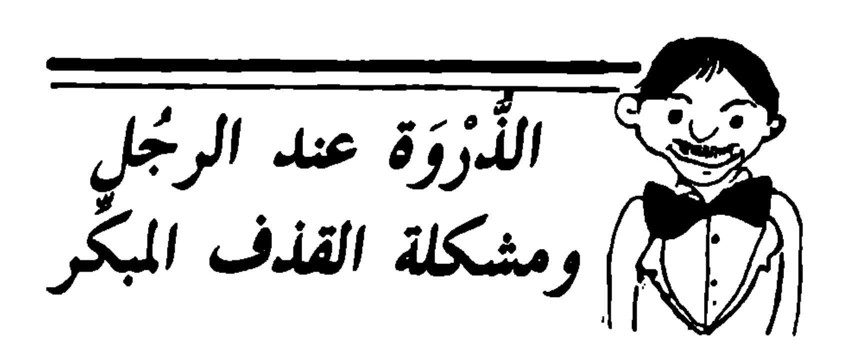
● الإجهاد الشديد أو الضعف العام سواء الناتج عن سوء التغذية أو الإصابة بمرض مزمن مثل مرض السكر أو الدرن الرئوى أو فشل القلب .

● بعض الأدوية : مثل المهدئات وأدوية علاج الإكتئاب وبعض أنواع من أدوية علاج ضغط الدم المرتفع .

● ادمان الخمور أو المخدرات والإفراط فى التدخين .

● الشيخوخة : بعد سن ٧٥ عاماً يصاب حوالى ٥٠٪ من المسنين بالإرتخاء الجنسى .





● متى يبدأ القذف عند معظم الرجال ؟ :

غير صحيح أن الرجل إذا سبق المرأة إلى القذف كان ضعيفاً أو غير مكتمل الرجولة .. هذا المفهوم الخاطىء الذى تعتقده بعض الزوجات وأيضاً بعض الأزواج مما يدعوهم إلى الخجل والتوتر دون داعٍ . فالإستجابة الطبيعية هى أن يحدث القذف بعد حوالى دقيقتين من إيلاج عضو الذكر ، وهى فترة قصيرة بالنسبة للفترة التى تستغرقها معظم النساء فى الوصول إلى الذروة ؛ أى قمة الإثارة الجنسية .

وكذلك هو الحال فى معظم الحيوانات العُليا ؛ ففى القرود مثلاً يُلاحظ أن الذكر يسبق الأنثى فى الوصول إلى الذروة بدرجة ملحوظة ، حيث يبدأ فى القذف بعد فترة قصيرة من الجماع لا تتعدى عشرين ثانية فى معظم الأحيان .

● اختلاف فترة الوصول إلى الذُّروة :

ليس معنى ما سبق أن حدوث القذف قبل مرور حوالى دقيقتين من وجود العضو داخل المهبل ، يعتبر عيباً فى حق الرجل أو قد يشير إلى وجود مرضٍ مّا ، مما يدعو إلى التوتر وإختلاق الأوهام وكذلك لا يعنى تأخّر حدوث القذف عن هذه المدة تمتع الزوج بالرجولة الزائدة عن غيره من الرجال .

فلا شك أن حدوث القذف ، وإن كان يخضع لتوقيت معيّن

كرد فعل طبيعى عند معظم الرجال ، فإنه يتأثر بعوامل كثيرة ، معظمها عوامل نفسية ، تتحكم فى سرعة الوصول إلى الذروة .

ولنأخذ ما يحدث فى ليلة الزفاف مثالاً على ذلك ، ففى تلك الليلة قد يتعرض الأزواج إلى أمرين ؛ إما سرعة القذف بمجرد ملامسة فرج الزوج ، وهذا ما ينطبق على معظم الأزواج الجُدُد ، وإما المعاناة من إرتخاء القضيب ، خاصة بعد تكرار الفشل فى إيلاج العضو داخل مهبل الزوجة العذراء . ففى كلتا الحالتين يظهر دور العامل النفسى بوضوح فى التحكم فى سرعة القذف ؛ ففى الحالة الأولى يحدث القذف بسرعة بسبب الإرتباك وشدة الإثارة التى يتعرض لها الزوج من خلال تجربته الأولى .

وفى الحالة الثانية يكون سبب الإرتخاء هو التوتر والخوف من الفشل ، بالإضافة إلى موقف الزوجة خلال اللقاء الجنسى ، فالآلام ، أو الصراخ أو سخرية الزوجة من فشل الزوج ، قد يكون سبباً كافياً لإرتخاء القضيب .

كذلك تتأثر سرعة القذف بالعوامل النفسية بطريقة غير مباشرة من خلال تأثُّر اللقاء الجنسى بين الزوجين بالمكان والزمان والظروف المحيطة بوجه عام فمثلاً ، لا تتوقعى أن يكون زوجُكِ بنفس الكفاءة إذا تمّ اللقاء الجنسى بينكما فى منزل « حماتك » ، ففى أغلب الظن سيكون اللقاء غير ممتع تماماً ، سيكون القذف سريعاً ، لعدم توفّر الأمان والسكون الكافى .. كما تتأثر سرعة القذف إلى درجة كبيرة بالحواس المختلفة ، كالنظر واللمس والشّم .. فمن الطبيعى أن يصل الزوج إلى الذروة بسرعة إذا طالعته الزوجة برائحة عطر مثير ، ومن الطبيعى أيضاً أن لا يصل إلى ذلك أمام رائحة البصل !!

إلى جانب ما تقدم لا يزال هناك عامل آخر يؤثر بمفرده إلى حد

كَبير على سرعة القذف ، وعلى نشوة اللقاء الجنسى بوجه عام ، هو عامل الحركة ، فلا شك أن الجماع المصحوب بالحركة المتقنة وما يصحبها من تعبير عن المتعة يُعجِّل بالقذف عن الجماع الفاتر المفتقد إلى الهِمَّة .

خطأ يقع فيه معظم الأزواج

طالما أن الرجل يصل إلى الذُّروة أسرع من المرأة ينبغى عليه أن يكيف قدرته الطبيعية وأن يتعلم إطالة اللقاء الجنسى حتى تصل الزوجة هى الأخرى إلى الذُّروة . والزوج الماهر هو الذى يدرك مع الخبرة إقتراب زوجته من الذروة فيحاول تأخير حدوث القذف - على قدر المستطاع - حتى يصلا معاً إلى الذروة ، فتكون قمة النشوة الجنسية لكل منهما .

فمن الأنانية ، ومن الظلم أيضاً ، أن ينتهى الزوج من القذف فيهمّ بالخروج من أحضان الزوجة دون أن تُشبع هى الأخرى شهوتها .

والحقيقة أن كثيراً من الرجال يعتقد أن بقاء عضوه داخل مهبل الزوجة بعد إنتهائه من القذف لن يضيف شيئاً إلى الزوجة .. فما حاجتها إلى قضيب مرتخٍ ؟ بينما الحقيقة غير ذلك ؛ إذ أن إستمتاع المرأة بالجنس وبلوغها إلى الذروة لا يقتصر على إحساسها الجنسى من خلال المهبل ، لكن يشارك فى ذلك إحساسها بالإلتصاق الجسدى ، وإحساسها عند تشابك الأعضاء الخارجية ، وأهم من ذلك كله إحساسها بالحب والحنان والذى يولّد عندها الإستعداد النفسى والتشوّق لممارسة الجنس .

لذلك فحدوث القذف وإرتخاء القضيب لا يعنى إنتهاء اللقاء

الجنسى بالنسبة للزوجة فالمفروض أن يحافظ الزوج على بقاء عضوه بعد حدوث القذف داخل فتحة المهبل الخارجية ويستمر فى إحتضان الزوجة وتقبيلها وإثارة إحساساتها الموزعه فى جسدها ، وفى أعضائها الخارجية حتى تصل إلى قمة النشوة .

عند ذلك تتشبث به الزوجة بقوة ، وغالباً يتبع ذلك حدوث إنقباضات مهبلية متتالية تقوم بطرد العضو الذكرى بصورة طبيعية إلى الخارج ، بعد أن إنتهت مهمته .

القذف المبكّر : مفهومه وعلاجه

المقصود بالقذف المبكر هو تكرار حدوث القذف بعد فترة بسيطة جدًا من الجماع لا تكاد تشعر خلالها الزوجة بشىء من المتعة . أو يمكن تعريفه أيضاً على أنه حدوث القذف على غير رغبة الرجل . ولتشخيص حالة القذف المبكر ينبغى وجود التكرار ؛ ففى ضوء ما سبق يمكن أن يتعرض الزوج من وقت لآخر لحدوث القذف المبكر إذا ما تلاءمت الظروف ..

ومعظم أسباب حدوث القذف المبكر أسباب نفسية ، كالإحساس بالخوف والتوتر مما يفقد الرجل تماماً التحكم فى سرعة الوصول إلى الذروة . ونادراً ما يكون وراء حدوث القذف المبكر سبب عضوى ، لكن يمكن أن يؤدى إلتهاب البروستاتا أو وجود مرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية إلى حدوث القذف المبكر .

● علاج القذف المبكّر :

الطبيب المختص بعلاج هذه الحالة هو أخصائى الأمراض النفسية وليس أخصائى الأمراض التناسلية أو أخصائى المسالك البولية ، كما

يعتقد الكثيرون ، حيث إن أسباب القذف المبكر هى أسباب نفسية فى معظم الأحيان . ويكون العلاج كالتالى :

– يستجيب عدد كبير من المرضى لأبسط طرق العلاج النفسى التى تعتمد على الشرح والتحليل وإدخال الطمأنينة إلى نفس المريض مما يخفف من حدة التوتر ، ويعيد للمريض الثقة بنفسه ورجولته . فتفهّم المريض لكيفية خدوث القذف المبكر وعدم وجود سبب عضوى للحالة شيء أساسى للعلاج .

– يساعد زيادة عدد مرات القذف على تخفيف التوتر المصاحب للعملية الجنسية .

– طريقة : توقّف وإبدأ **(Stop and Start)** :

تساعد هذه الطريقة على زيادة فترة الوصول للذروة بدرجة ملحوظة ، وفيها يقوم الزوج بالإستجابة للإثارة الجنسية ، سواء باليد أو من خلال الجماع ، إلى أن يقرب من القذف ، فيتوقف عن إحداث الإثارة أو يُلمح لزوجته بالتوقف عن إثارته . بعد حوالى ٢٠ إلى ٣٠ ثانية يعود للإثارة مرة أخرى . يكرر الزوج هذه الطريقة ثلاث مرات ويقذف فى المرة الرابعة .

من الأفضل أن يقوم الزوج بإثارة نفسه بواسطة اليد فى بداية الإستعانة بهذه الطريقة حتى تبدأ سرعة القذف فى التحسن ، ثم يبدأ فى تطبيقها من خلال الجماع .

– يمكن إستخدام أحد الأدوية المضادة للاكتئاب لتخفيف التوتر المصاحب للممارسة الجنسية ، مثل :

تُفرانيل **Tofranil** ١٠ مجم

ايفرانيل **Eufranil** ١٠ مجم

تريبتيزول Tryptizol ١٠ مجم

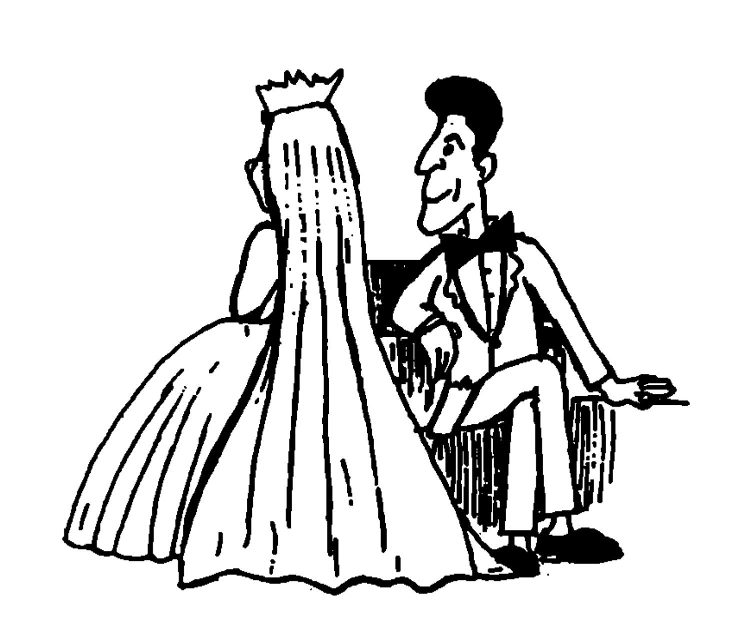
الجرعة : قرص ٣ مرات يومياً .

(من الأفضل أن تبدأ بقرص واحد مساء - وبإستشارة الطبيب) .

- يمكن دهان القضيب قبل الجماع بطبقة رقيقة من مخدر موضعى ، سواء بإستخدامه على حدة أو مع الدواء السابق - مثل .

كريم لجنوكايين Lignocaine

- فى بعض الأحيان يرتبط حدوث القذف المبكر بأسباب نفسية أكثر عمقاً ترجع إلى فترة مبكّرة من حياة المريض . مثل هذه الحالات تحتاج إلي علاج نفسى مطوّل فى صورة جلسات متكررّة .





من مفاجآت شهر العسل :
الزوجُ منحرفٌ جنسيّاً !!

- طُرق شاذة للإستمتاع بالجنس :

تدخل الممارسة الجنسية دائرة الإنحراف متى كان الزوج أو الزوجة يستشعر اللذّة بطرق شاذة غير الطريقة الطبيعية ، والتى تكون من خلال الجماع المألوف ، حيث يلتقى عضو الرجل بعضو المرأة ، فتتفجّر الإثارة ، وتتفاقم اللذة حتى يصل كل منهما إلى الذُّروة .

وللإنحرافات الجنسية صورٌ كثيرة ، توجد بين الرجال بصفة عامة ، بنسبة أكبر بكثير عن نسبتها بين النساء ، فنادراً ما تستمتع المرأة بلذة الجنس بطرق أخرى غير الطريقة المألوفة .

من هذه الإنحرافات :

● **وطءُ الزوجة فى فتحة الشَّرج « الدُّبُر » :**

ربما ، أى زوجة ، قد تشعر بالإشمئزاز إذا طَلَبَ منها الزوج ممارسة الجنس على هذه الصورة ، والتى قد تدعوها أيضاً إلى السُّخرية منه !!

ولاشك أن إستخدام الشرج إستخداماً جنسياً مرفوض تماماً من الناحية الصحية فضلا عن الناحية الشرعية ، لأنه يتعارض مع وظيفته الفسيولوجية أو الطبيعية والتى أُعدّ من أجلها ، وهى حمل البراز إلى الخارج ، كما أنه ليس المكان المناسب والطبيعى لإيلاج عضو الذكر ، مما يعرّض كلا من قناة الشرج وعضو الذكر إلى الضرر .

فمن الأضرار التى يمكن أن تنشأ عن حدوث الإتصال الجنسى

على هذه الصورة ، إحساس الزوجة بألم شديد لعدم التوافق بين حجم عضو الزوج وحجم قناة الشرج مما يؤدى أيضاً إلى إحتمال تهرّؤ الغشاء المخاطى لقناة الشرج وحدوث نزف دموى خفيف .

– كما أن هناك إحتمال إصابة صمام فتحة الشرج وإتساعه بشكل دائم سواء أثناء التبرز أو فى غير ذلك .

ويساعد على حدوث هذه الأضرار إستخدام العنف من طرف الزوج وعدم إستجابة الزوجة لهذا الوضع الشاذ مما يؤدى إلى إنقباض الشرج وتعرضه لمزيد من الضرر أمام إصرار الزوج . كما يتعرض الزوج لاحتمال الإصابة بالميكروبات المختلفة لملامسة عضوه بشكل مباشر للقاذورات الموجودة بقناة الشرج ، فيمكن أن يصاب بإلتهاب فى مجرى البول أو المثانة وربما تمتد الإصابة أكثر من ذلك ..

عموماً من النادر أن يقتصر إحساس الرجل بالمتعة الجنسية على هذه الصورة ، فعادة يشعر أيضاً بالمتعة من خلال الإتصال الجنسى السوى ولكن بدرجة أقل .

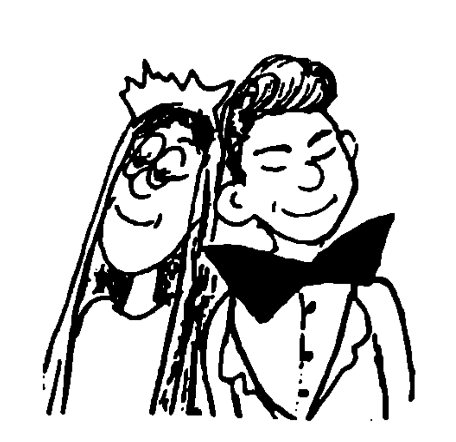
وفى الغالب يرجع سبب هذا الإنحراف إلى عوامل إجتماعية يضعف تأثيرها تدريجياً مع الممارسة الجنسية الصحيحة ، أكثر ما يرجع السبب إلى أسباب نفسية بحتة . لذلك يمكن تصحيح هذا الإنحراف فى معظم الأحيان بتعوّد الزوج تدريجياً على إكتساب المتعة الجنسية فى صورتها الصحيحة ويحتاج ذلك إلى مساندة الزوجة لزوجها حتى يبدأ فى التخلص من ميوله القديمة . لكن أحياناً يكون هناك ضرورة للعلاج النفسى لتصحيح هذا الإنحراف .

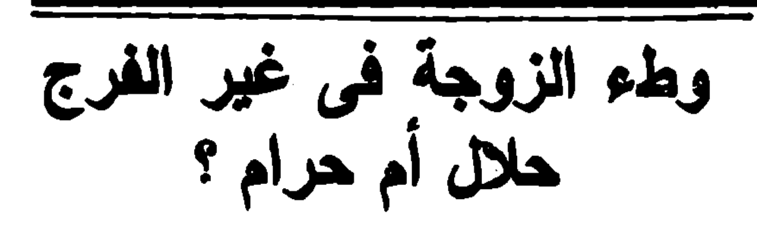
● **الجنس المتعلّق بالفم :**

يكون ذلك بملامسة الفم أو اللسان للأعضاء التناسلية للإحساس باللذة الجنسية . ورغم أن إستخدام الفم إستخداماً جنسياً لا يتفق

مع وظيفته الطبيعية ومهما كانت الأضرار الناجمة عن ذلك لا تذكر عند نظافة الأعضاء التناسلية ، فإن ذلك مما تأباه الطباع السوية !!

عادة لا يرتبط هذا النوع من الممارسة الجنسية بأسباب نفسية مرضية ، ولا يُعدُّ إنحرافاً طالما لم يصبح هو الهدف من الممارسة الجنسية الذى يتوقف عليه الإحساس بالمتعة .





وطء الزوجة فى غير الفرج حلال أم حرام ؟

أجمع الفقهاء على جواز وطء الزوجة فى غير الفرج فيما عدا الدُّبُر ، وقد جاء النهى عن ذلك في أحاديث ، ووصف بأنه اللوطية الصغرى . بينما ذكر بعض المفسّرين إباحة ذلك إستناداً إلى قوله سبحانه وتعالى : ﴿ فأتوا حرثكم أنّى شئتم ﴾[1] على أن معناه حيث شئتم أى فى أى موضع . لكن أكثر العلماء يتأولون ذلك على أن معناه كيف شئتم أى على أى صفة شئتم : من إستلقاء أو إكباب أو ما إلى ذلك ، وهذا أقرب إلى الصواب وإلى المنطق ؛ فما كان الله سبحانه وتعالى ليحلّ شيئاً فيه ضرر للإنسان .

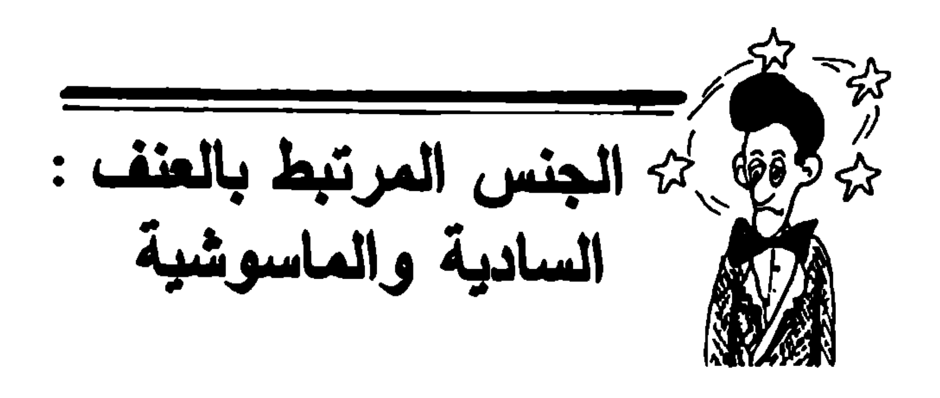
ولعل سبب نزول الآية السابقة فيه ما يؤكد صحة ما أجمع عليه الفقهاء . ففى حديث عن جابر قال : « كانت اليهود تقول إذا جامع الرجل المرأة من ورائها فى فرجها كان ولدها أحول فأنزل الله تعالى : ﴿ نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنّى شئتم ﴾[2] » أخرجه البخارى .

فكان الغرض من نزول هذه الآية ، كما هو واضح ، أن يُبطل الله سبحانه وتعالى ما زعمه اليهود ، ولم يكن الغرض هو أن يحلل وطء الزوجة فى أى موضع من مواضعها .

---

(١) البقرة ٢٢٣ .

(٢) رواه البخارى فى صحيحه كتاب التفسير باب قوله تعالى ﴿ نساؤكم حرث لكم ﴾ ، وأبو داود فى سننه حديث رقم (٢١٦٣) فى كتاب النكاح باب فى جامع النكاح .



الجنس المرتبط بالعنف : السادية والماسوشية

إيقاع الألم على الطرف الآخر هو شرط أساسى لإثارة الرغبة الجنسية والوصول إلى الذروة عند الشخص السادى . وتختلف صفة ودرجة هذا الألم إلى حد كبير ؛ فقد يتلذذ السادى بوخز الطرف الآخر ، أو عضّه أو ضربه أو أحيانا سبّه (ألم نفسى) ، وقد تصل درجة الألم إلى حد القتل .

وهناك شبه إرتباط بين السادى والمغْتَصِب ؛ رغم إختلاف دافع كل منهما ، فقد وُجد أنه بين كل أربعة مغتصبين يوجد واحد على الأقل له ميول سادية .

أما الماسوشى فتكمن إثارته الجنسية فى إيلام الطرف الآخر له عند حدوث علاقة جنسية . وتختلف حدة هذا الألم من حالة إلى أخرى ، ففى بعض الأحيان لا يستمتع الماسوشى إلاّ بدرجة بالغة من الألم قد تودى به إلى الموت .

وعادة يحتاج السادى والماسوشى إلى علاج نفسى طويل المدى لمحاولة تصحيح هذا السلوك الجنسى الشاذ .

● **الفتْشِيّة والإرتداء المغاير :**

فى هذا الانحراف ، يُصبح إستخدام **الأشياء المتعلقة بالطرف** الآخر هو أفضل وسيلة لإثارة الرغبة الجنسية . وغالباً ما تكون هذه الأشياء هى الملابس الداخلية للمرأة أو ربما الأحذية ، وأحيانا تكون أجزاء من الجسم كالشعر أو الأظافر .

والمصاب بهذا الداء قد يقتصر نشاطه الجنسى مع الطرف الآخر على إستخدام هذه الأشياء لإشباع رغبته الجنسية ، وأحياناً قد يندمج هذا السلوك مع النشاط الجنسى ليصبح جزءاً من العلاقة الجنسية .

أما الإرتداء المغاير فهو إرتداء الرجل لملابس الجنس الآخر لحدوث الإثارة الجنسية . فإرتداء الرجل للملابس الداخلية للمرأة يعبّر عن حالة الإرتداء المغاير أكثر ما يدل على الفتشية .

معظم المصابين بهذا الإنحراف يمكنهم إقامة علاقة زوجية جيدة بشرط تعاون الزوجة فبدون ذلك يشعر الزوج بالخجل وفقدان الثقة ويتعرض للإكتئاب والقلق العصبى ، مما يستدعى ضرورة العلاج النفسى لتصحيح هذا الإنحراف والحفاظ على الحياة الزوجية .

عن العلاقة الجنسية بين الزوجين

الجنس .. بمواعيد !

يمكن أن تخضع أشياء كثيرة لنظام ومواعيد محددة فيتحسّن حالها إلاّ المعاشرة الجنسية ؛ فإذا إرتبطت ممارسة الجنس بمواعيد محددة أصبحت عملاً روتينياً وفقدت كثيراً من بهجتها .

فينبغى أولاً وأخيراً أن تصبح ممارسة الجنس قائمة على رغبة الطرفين وإستعدادهما النفسى لذلك . ويفضّل ألاّ يكون الجماع على الجوع ، ولا على إمتلاء البطن ، ولا عقب حدوث القىء أو الإسهال .



كثـرة الجِمَاع

لاشك أن الجماع له فوائد كثيرة ؛ فهو يشرح النفس ، ويزيد فى النشاط ، ويزيل الغضب . ومن الصعب تحديد عدد لمرات الجماع فى الأسبوع ، بحيث يكون مناسباً لكل الأزواج ، فذلك يعتمد على الرغبة الجنسية ، وأيضاً على قدرة الزوج البدنية ؛ فكثرة الجماع قد لا تضر الزوج صاحب البدن القوى ، لكنها تصبح ضارة لمن كان غير ذلك ، فقد تُعرِّض بدنه للضعف ، وتقل مقاومته للأمراض .

- *رأى الطب منذ القدم :*

قال جالينوس فى بعض كتبه : المنِىّ أحد الفضلات التى لابد من إخراجها فإنه إن أقام فى البدن حدثت منه مَضارّ وأمراض رديئة ، فلذلك يستحب أن يُنْقَصَ منه باعتدال . **قال** : وأحوج الناس إلى إخراجه من يعتريه عند ترك الجماع ثقل فى الرأس ، وظُلْمة فى العينين ، وكآبةَ وبلادةَ وإفراط فى النوم ، فالإحتلام والجماع يزيل عن هؤلاء ذلك كله . **قال** : وأشد الناس إستغناء عن الجماع من تُصيبه بعقبه الرِّعدة والكسل وسقوط شهوة الطعام .



متى يجب أن يتوقّف الزوجان عن الجماع ؟

● ***عقب فض غشاء البكارة :***

يفضل فى الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة فحدوث الإتصال الجنسى قد يسبب إستمرار الألم ، وربما يُعّرض الزوجة للإصابة بالإلتهابات .

خلال هذه الفترة يُفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلى مرتين يوميا بإستخدام ماء فاتر مضافٍ إليه أحد المطهرات مثل الديتول .

● ***فى فترة نزول الحيض :***

فقد ثبت أن حدوث الاتصال الجنسى خلال هذه الفترة يُزيد من إحتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم ، كما أنه يعرّض الزوج للإصابة الميكروبية .

وكذلك يجب أن يتوقف الجماع فى حالة وجود أى نزيف مهبلى من أجل سلامة الزوجين .

● ***فى حالة وجود إفرازات مهبلية :***

عادة تشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض معيّن ، وحدوث الإتصال الجنسى فى هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة ويُعرّضها للمضاعفات .. من ناحية أخرى ، قد يتعرّض الزوج لإكتساب العدوى من الزوجة .

وأحياناً يكون الزوج ، نفسه ، هو مصدر عدوى الزوجة ، حتى لو لم تظهر عليه أعراض ، فمثلاً يتعرّض الزوج المصاب بمرض السكر للإصابة بفطر المونيليا (كانديدا) وقد لا يشكو من شيء ، لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته . فى هذه الحالة يظهر إفراز مهبلى يشبه اللبن الرائب ، له رائحة الخميرة ، ويتأخّر شفاء الزوجة دون أن تدرى أن سبب ذلك هو إستمرار حدوث العدوى .

● *حين يصبح الزوج مصدرًا للعدوى :*

قد يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أُصيب بإلتهاب صديدى بمجرى البول ، أو بالبروستاتا ، أو فى حالة الإصابة بمرض تناسلى ... فى هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوج بوضوح ، فربما يعانى من حرقان شديد أثناء التبوّل أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية ..

● *أثناء الحمـــل :*

من المتّفق عليه حاليًا أنه لا ضرر من حدوث إتصال جنسى أثناء فترة الحمل ، لكن بعض الأطباء لا يزال ينصح بوقف الجماع فى الفترة الأولى من الحمل فى حدود ثلاثة أشهر ، خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض ، وكذلك فى الشهر الأخير من الحمل لإحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة .

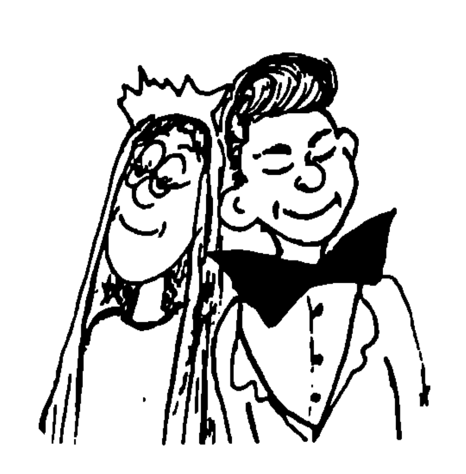
وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرّض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلى أو تَسرُّب للمياه خارج المهبل .

● ***حين يمثّل الإجهاد الزائد خطراً على الصحة :***

تحتاج ممارسة الجنس إلى مجهود جسمانى ويصاحبها إنفعال نفسى وهو ما قد يشكّل خطرا على أىٍّ من الزوجين إذا كان محظورا عليه التعرّض لمجهود زائد كما فى حالة إصابته بقصور فى الشريان التاجى أو بهبوط فى القلب أو بإحتقان فى الرئة .. فى مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب وأن يتّبع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج .

● ***فى حالة إحتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة :***

كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة ، فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما فى الإصابة بالإنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسى بصفة عامة ، وأيضاً عن طريق الملامسة أو الإحتكاك الجسدى كما فى بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا . لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع فى مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما .





عزيزتى الزوجة الشابة :
لا تنزعجى إذا تأخّر الحمل

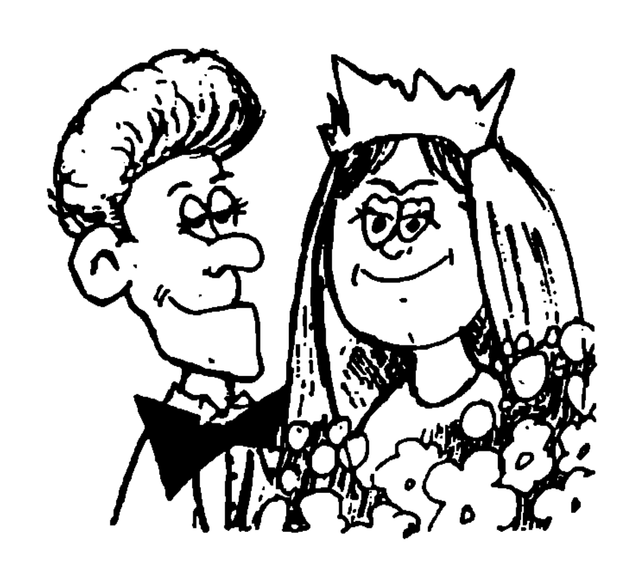
- أهل العروسين وراء هذا القلق الزائد .. :

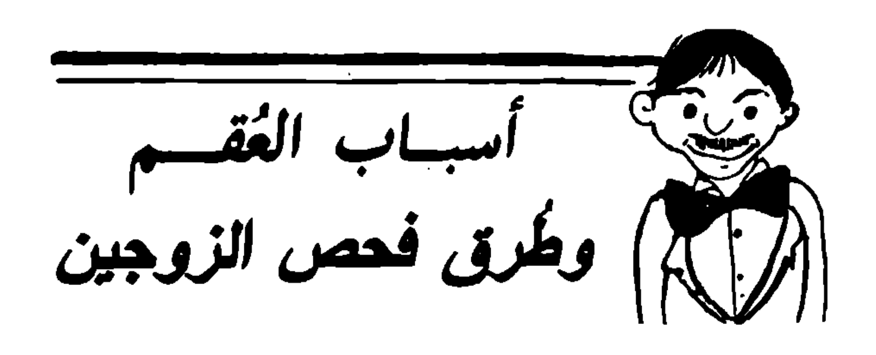
الخوف من عدم الإنجاب أمر مقلق للغاية بين كثير من الأزواج الجدُد إذا تأخر حدوث الحمل . وأكثر ما يدفع إلى هذا القلق والحيرة هم أهل الزوجين ، خاصة « أم العروس » ، بإستفسارهم الدائم ولهفتهم الزائدة لحدوث الحمل وقدوم المولود ، ربما أكثر من لهفة الزوجين نفسهما ، فيزداد قلق العروسين خشية أن يتأخر حدوث الحمل أكثر من ذلك أو لا يحدث على الإطلاق فيخيب ظنهم وظن من حولهم .

والحقيقة أن هذا القلق الزائد لا مبرر له فى معظم الأحيان ، فمن الخطأ أن نعتقد أنه يجب أن يحدث الحمل طالما إلتقى عضو الذكر بعضو الأنثى ، ذلك لأننا لا نستطيع أن نؤكد أن هذا اللقاء قد أدى بالفعل إلى وصول الحيوان المنوى إلى البويضة وقام بتلقيحها ، وهو أمر يحتمل وجود الصدفة .

كما أن إستعداد الزوجة لحدوث الحمل ليس قائماً طوال أيام الشهر ، فهو يرتبط بميعاد حدوث الإيباض ، أى اليوم الذى تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية والذى يكون بين اليوم الثانى عشر واليوم السادس عشر ، وكذلك على الفترة التى تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح ، وهى فترة ليست طويلة. فقد وُجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد حوالى يومين منذ خروجها من المبيض .

لذلك فتأخّر حدوث الحمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يعنى وجود عقم ، والمطلوب هو التمهّل والصبر ، وعدم التسرع فى الحكم بفقدان القدرة على الإنجاب . وإنما إذا طالت فترة تأخّر حدوث الحمل لمدة سنتين ، أو لمدة سنة إذا كانت الزوجة فوق سن الثلاثين ، يمكن فى هذه الحالة أن نقول : إن الزوجين يعانيان من العقم ، بمعنى صعوبة الإنجاب وليس إستحالته ، وعليهما البدء فى البحث عن سبب ذلك وعلاجه .





حتى يحدث الحمل يستلزم ذلك : أداء جنسى سليم ينتج عنه خروج نوعيّة جيدة من الحيوانات المنوية إلى أعضاء تناسلية أنثوية طبيعية ، تقوم بالإبياض ، وتسمح بصعود الحيوانات المنوية إلى مكان البويضة ، ليحدث لها التلقيح ، ويتوفر لها بطانة رحم طبيعية تسمح بإغماد البويضة الملقّحة لتنمو إلى جنين .

من هذا الوصف يتضح أن سبب العقم قد يتعلق بالزوج أو الزوجة . لكنه قد يتعلق أيضاً بالاثنين معًا وقد وُجِدَ أن كُلّا من الزوج أو الزوجة مسئول عن حوالى ثلث حالات العقم ، وهما معًا مسئولان عن الثلث الباقى لسبب غير معلوم فى معظم الأحيان . لذلك فعلى كل من الزوج والزوجة أن يبادرا بالبحث عن سبب العقم ، وليس الزوجة وحدها ، ويُفحص الزوج عند طبيب متخصص فى العقم (طبيب مسالك بولية أو جلدية وتناسلية) أما الزوجة فتُفحص عند طبيب أمراض النساء .

وفيما يلى أهم الأبحاث الطبية التى يجب على الاثنين إجراؤها للكشف عن سبب العقم - بعد التأكد بالكشف الطبى من عدم وجود سبب عضوى يمنع الحمل .

- **بالنسبة للزوج :**

* **فحص عينة من السائل المنوى :**

يفقد الزوج قدرته على الإخصاب إذا قلّ عدد الحيوانات

المنوية ، أو ضعفت حيويتها ، أو زادت بها نسبة الأشكال المشوّهة (الأشكال غير الطبيعية) .

*** عدد الحيوانات المنوية :**

العدد الطبيعي للحيوانات المنوية هو من ٦٠ إلى ٨٠ مليون حيوان منوى فى كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوى ، أما إذا قل هذا العدد عن ٢٠ مليوناً يصبح الرجل فى هذه الحالة غير مخصب – ومن أسباب ذلك :

* فى نسبة كبيرة من الحالات لا يوجد سبب واضح .

* دوالى الخصية : وجد أن دوالى الخصية قد تؤدى إلى نقص فى معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية ، وقد ظهرت أكثر من نظرية لتفسير ذلك ، منها القول : بأن وجود الدوالى يرفع من درجة حرارة الخصية مما يبطىء من تكوين الحيوانات المنوية . ونظرية أخرى تقول : إن ركود الدم خلال الدوالى يؤدى إلى تراكم نواتج الإحتراق فى خلايا الخصية مع حرمانها من الأكسجين الكافى لتقوم بوظائفها الطبيعية .

ونظرية ثالثة تقول : إن وجود الدوالى يسمح بمرور مواد ضارة من الغدة الكظرية إلى الخصية مما يعطّل من نشاطها – وذلك لأن الدوالى (أوردة متمدّدة) تفتقر عادة إلى الصمامات التى تمنع نزول الدم إلى أسفل على عكس الأوردة الطبيعية .

العلاج :

يمكن علاج دوالى الخصية بالجراحة وهى عملية ليست صعبة ، كما أن نتائجها فى علاج العقم جيدة ، فقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالى سنة من علاج الدوالى . والمهم قبل إجراء العملية هو التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم والتأكد من خصوبة الزوجة – فلا يشترط أن تؤدى دوالى

الخصية دائماً إلى العقم .

فى حالات قليلة لا يوجد حيوانات منوية بالمرة فى السائل المنوى ، وعادة يكون السبب وجود خلل أوَّلى فى وظيفة الخصيتين يمنعها من تكون حيوانات منوية . أو وجود إنسداد تام للممرات المنوية فلا تخرج مع السائل المنوى بعد تكوينها .

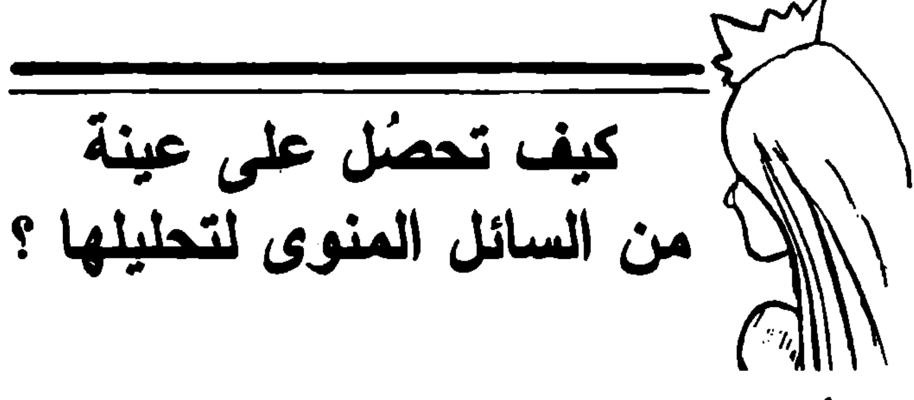
فى هذه الحالة يجب أخذ عينة من الخصية وفحصها ، فإذا ثبت أنها لا تقوم بتكوين حيوانات منوية يحتاج الأمر فى هذه الحالة إلى علاج هورمونى طويل المدى ولكن للأسف أن نتائجه لا تزال ضعيفة .

*** حيوية الحيوانات المنوية :**

تبقى الحيوانات المنوية بعد تكوينها فى الخصية فى حالة سكون ، لكن عندما تخرج مع السائل المنوى عند القذف تبدأ فى النشاط والحركة ، وحتى يحتفظ الرجل بقدرته على الإخصاب يجب ألا تقل الحيوية فى أكثر من ٤٠ إلى ٥٠٪ من الحيوانات المنوية بعد مرور ثلاث ساعات وفى أكثر من ١٠٪ بعد مرور ٢٤ ساعة .

وتفقد الحيوانات المنوية حيويتها بسرعة لأكثر من سبب : مثل وجود دوالى بالخصية ، أو إلتهاب موضعى كإلتهاب البروستاتا ، أو الحويصلات المنوية ، وأحيانا يكون السبب وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية تؤدى إلى إلتصاق بعضها ببعض فلا تكون قادرة على الحركة الطبيعية وإحداث التلقيح .

يحتاج إصلاح هذه الحالة إلى بحث دقيق لمعرفة السبب المؤدى إلى ضعف حيوية الحيوانات المنوية وعلاجه .



كيف تحصُل على عينة من السائل المنوى لتحليلها ؟

من الأفضل أن يمتنع الزوج عن الجماع لمدة أسبوع ، وفى يوم إجراء التحليل يجامع زوجته ولكن يقوم بالقذف خارجاً فى زجاجة يعدّها لهذا الغرض . بهذه الطريقة يتم الحصول على عينة جيدة للتحليل ، أفضل من العينة التى يتم الحصول عليها بممارسة « العادة السرية » أو بإستخدام « عازل طبى » .

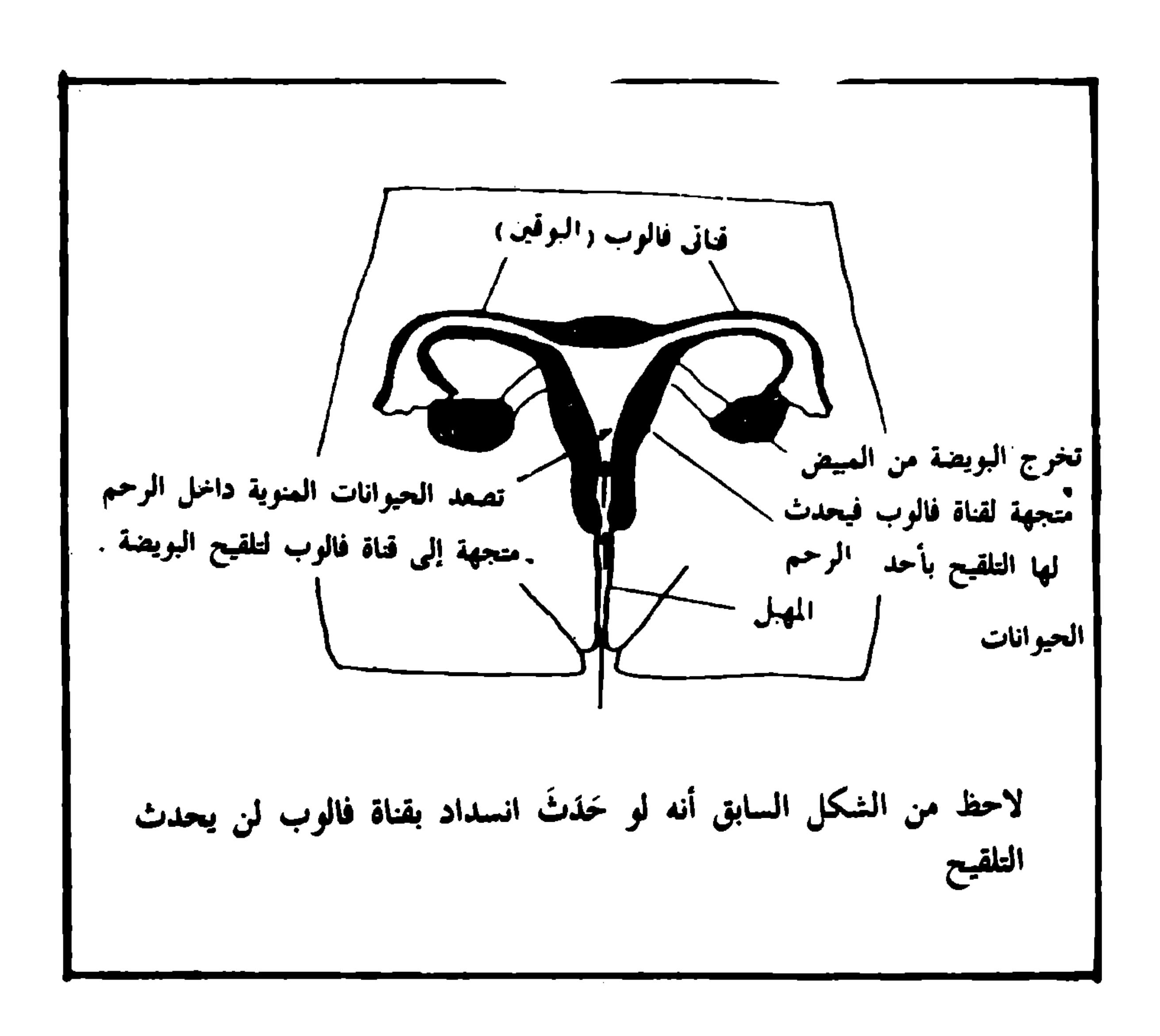
ويجب أن تصل العينة إلى المعمل فى خلال ساعة منذ الحصول عليها .

– ***بالنسبة للزوجة :***

* **التأكد من سلامة الأنابيب :**

فى نسبة كبيرة من السيدات يكون سبب العقم هو وجود إنسداد بقناتى فالوب (الأنابيب) مما لا يسمح بلقاء البويضة التى تخرج من المبيض مع الحيوان المنوى ، وبالتالى لا يحدث التلقيح ، كما يتضح من الرسم التالى .





لاحظ من الشكل السابق أنه لو حَدَثَ انسداد بقناة فالوب لن يحدث التلقيح

ولإنسداد الأنابيب أسباب كثيرة فقد يكون لوجود عيب خِلْقى بها أو لوجود ورم أو نتيجة لإلتهاب مزمن أدّى إلى حدوث تليّف بالأنابيب وإنسدادها .

ولإختبار سلامة الأنابيب يكون ذلك بإجراء عملية « النفخ » بإستخدام جهاز خاص لذلك يقوم بنفخ غاز ثانى أكسيد الكربون من خلال خرطوم يمر خلال فتحة المهبل ، فإذا مرّ الغاز بسلام يكون ذلك دليلاً على عدم إنسداد الأنابيب ، أما عدم مروره فيعنى وجود إنسداد بها .

فى هذه الحالة ينبغى إجراء مزيد من الفحوصات لتحديد مكان الإنسداد ، وذلك بعمل أشعة أو بإستخدام المنظار . وبعض الأطباء يقوم من البداية بعمل أشعة والإستغناء عن عملية النفخ .

وفى حالة وجود إلتهاب مزمن قد يكون العلاج بإستخدام أدوية معينة لمنع الإلتصاقات مع عمل نفخ متكرر . أو قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة لتسليك الأنابيب .

*** إختبار حدوث الإيباض :**

الإيباض هو خروج بويضة من المبيض كل دورة شهرية . ولا يقوم المبيض بمفرده بهذه العملية بل يشترك فيها مجموعة من الغدد الصماء كالغدة النخامية (بأسفل الجمجمة) والغدة الدرقية (بالرقبة) والغدة جار الكلوية (فوق الكُلْية) وذلك من خلال تأثيرها على المبيض بواسطة مواد معينة تقوم بإخراجها إلى تيار الدم تُسمى هورمونات ، علاوة على هورمونى الإستروجين والبروجستيرون اللذين يخرجان من غدة المبيض نفسه .

فإذا حدث خلل فى هورمونات هذه الغدد لأى سبب مرضى أو حدث خلل بالمبيض قد لا يحدث الإيباض ، وبالتالى لا يحدث الحمل .

وأبسط دليل على حدوث الإيباض هو إنتظام الدورة الشهرية وظهور ألم أو نزف خفيف فى منتصف الدورة.

لكن هناك إختبارات عديدة لهذا الغرض مثل الكشف عن نسبة بعض الهورمونات فى الدم أو أحياناً فى البول . وقد يقوم الطبيب بأخذ عيّنة من بطانة الرحم لفحصها حيث من المفروض أن تحدث بها تغيّرات معينة تبعاً لحدوث الإيباض . وفى حالة التأكد من عدم حدوث الإيباض يبدأ البحث عن السبب ، فى هذه الحالة قد يطلب الطبيب إجراء تحليل للغدة الدرقية أو تحليل للغدة فوق الكلوية أو الغدة النخامية ، فإذا ثبت ضعف إحدى هذه الغدد ونقص إفرازها قد يرى الطبيب الإستعاضة عن ذلك بهورمونات مماثلة . وعادة تظهر حالات الخلل الهورمونى بين الأزواج البدناء عن غيرهم .

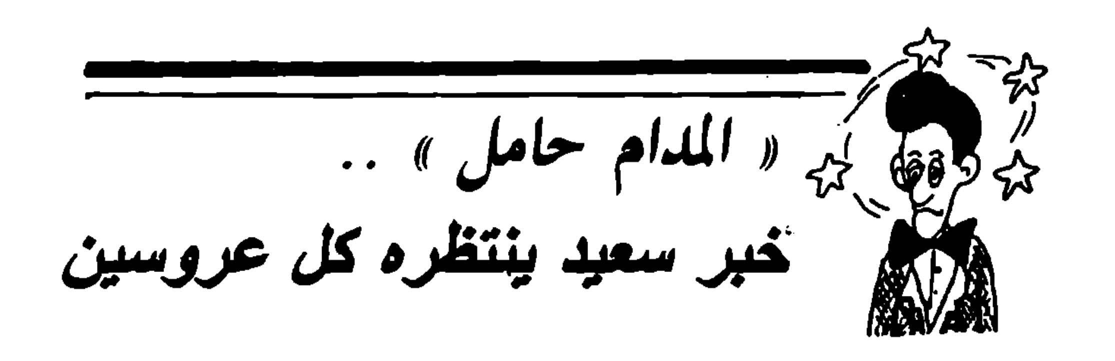
وقد يتركّز البحث على المبيض للكشف عن سبب عدم الإبياض ، من بين هذه الأسباب حالة تُسمى تكيُّس المهبل وفيها يطرأ تغيّر على المبيض يؤدى إلى تكوُّن أكياس حوله . تشكو السيدة فى هذه الحالة من إنقطاع الحيض ، وقد يصاحبها زيادة فى نمو شعر الجسم وزيادة فى الوزن . ويكون العلاج إما بالأدوية المنشِّطة للمبيض أو قد يرى الطبيب استئصال جزء من المبيض جراحياً .

*** إختبار « الملاءمة » بين الحيوانات المنوية وإفرازات عنق الرحم والمهبل :**

فى حوالى ١٠٪ من حالات العقم وُجِدَ أن السبب يكمن فى عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية مما يُضعف من نشاطها أو يؤدى إلى موتها . من أسباب ذلك زيادة سُمك هذه الإفرازات فيصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها ، أو زيادة درجة حموضتها مما يبطىء من نشاط الحيوانات المنوية أو قد يؤدى إلى موتها ، أو وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية والتى قد توجد بإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوى نفسه – عادة تؤدى هذه الأجسام إلى التصاق الحيوانات المنوية ببعضها مما يعوق حركتها .

فى حالة زيادة سُمك الإفرازات يُنصح بعمل دش مهبلى قبل الجماع بحوالى ربع ساعة ليساعد على إذابة الإفرازات ، ونفس الشىء فى حالة الحموضة الزائدة لكن يجب أن يكون الدش المهبلى بمادة قلوية لتعادل درجة الحموضة الزائدة .

فى حالة الأجسام المضادة ، وهى حالة قليلة الحدوث ، ترتدى الزوجة « الحافظ » لمدة ستة أشهر ، فقد وُجد أن ذلك يؤدى إلى إنخفاض تكوين الأجسام المضادة ، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوى فعادة يعالج الزوج بالكورتيزون .



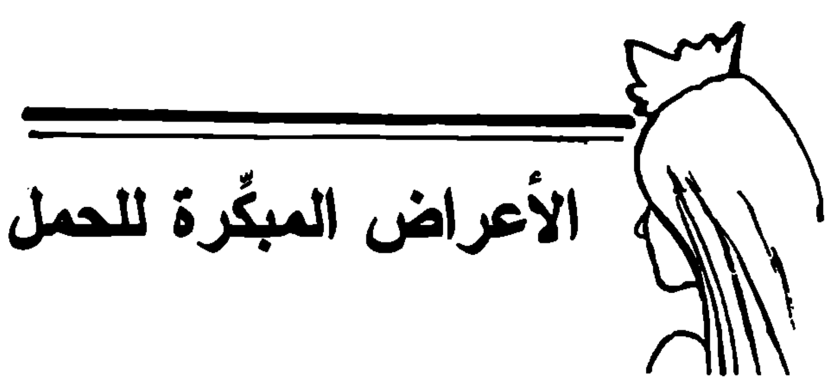
« المدام حامل » .. خبر سعيد ينتظره كل عروسين

- كيف تعرفين أنك حامل ؟

هناك مجموعة من الأعراض التى تشير إلى الحمل فى بدايته لكنها لا تؤكده تماماً ، فأحياناً لا يتأكَّد وجود الحمل إلاّ بعد إنقضاء شهرين أو ثلاثة على بدايته .

ويختلف ظهور هذه الأعراض من إمرأة إلى أخرى ، ومن حملٍ إلى آخر ، فلا تتوقعى أن تشعرى بأعراض مماثلة تماماً لما تشعر به صديقتك أو جارتك أثناء حملها ، فكل واحدة تتأثر بالحمل على نحوٍ يخالف الأخريات .





الأعراض المبكِّرة للحمل

● **انقطاع الحيض (Amenorrhoea) :**

أول ما تلاحظينه ، عادة ، من هذه الأعراض هو تأخُّر نزول دم الحيض عن ميعاده المعتاد إلى أن ينقطع تماماً ، وهذا يحدث لكل الحوامل ، وسبب ذلك هو زيادة إفراز الهورمونات الجنسية الأنثوية (الأستروجين والبروجستيرون) أثناء الحمل .

لكن هذا التأخير لا يعنى دائماً أنَّكِ حامل خاصة إذا كان الحيض لا يأتيك فى مواعيد شهرية منتظمة .. وهو أمر طبيعى عند كثير من النساء .

كما قد يشير تأخّر الحيض إلى أسباب أخرى غير حدوث الحمل . لذلك لا تتسرعى فى الحكم بوجود حمل إلاّ إذا إستمر إنقطاع الحيض لدورتين متتاليتين ، فى هذه الحالة يزيد إحتمال حدوث الحمل إلى حد كبير .

● **تَعَبُ الصباح (Morning Sickness) :**

وهو الشعور بالتوعُّك والغثيان أو حدوث القيء والذي يظهر عادة فى الصباح ، لكنه قد يظهر فى أى وقت آخر خاصة عند الإحساس بالجوع أو التعب .

هذا العرض من أهم الأعراض المبكرة للحمل ، ويظهر فى نسبة كبيرة من الحوامل ، وسببه هو حدوث تغيّرات كيميائية فى الجسم (فى ميتابوليزم المواد) ، وقد يظهر أيضاً لأسباب نفسية - بدليل

ظهوره بشكل واضح فى الحالات التى يحدث فيها الحمل بعد فترة طويلة من العقم .

● *كثرة التبوّل :*

سواء فى أثناء النهار أو أثناء الليل ، وربما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول .

ويرجع سبب ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغيّر وضعه مما يتسبب فى الضغط على المثانة البولية . علاوة على حدوث إحتقان للأعضاء فى منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية . ويساعد على ظهور هذا العرض بوضوح كثرة تناول المواد الحريفة كالمخلل والفلفل الأسود فى فترة الوَحَم .

● *الوَحَم (Longing) :*

أثناء الحمل تحدث بعض الإضطرابات النفسية البسيطة والتى يطلق عليها « الوحم » ، وتتمثل فى بعض الأمور مثل إشتياق الحامل الشديد لنوع معيّن من الأطعمة غالبًا يصعب الحصول عليه أو يكون فى غير أوانه ، أو الكُره الشديد والغريب لبعض الروائح سواء رائحة بعض الأطعمة أو الأمكنة أو حتى رائحة بعض الأشخاص بما فيهم الزوج نفسه . وقد تحدث أيضاً تغيّرات فى المزاج ؛ فقد تعانى الزوجة من القلق أو تبدو متكبِّرة أو ما إلى ذلك .

● *حدوث تغيُّرات بالثديين :*

فيزداد حجم الثديين وتزداد حساسيتهما للّمس وتحسُّ الحامل بدفئهما ، كما يخرج من الثديين فى بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون ، يمكنك ملاحظته إذا قُمت بعصر الحلمتين .

هذا العَرَضُ من الأعراض المبكرة جدًا للحمل ، وقد تشعر به الزوجة قبل أن تلحظ تأخُّر الحيض عن ميعاده .

ومع تقدّم الحمل تظهر تغيّرات أخرى بالثديين ، فتظهر الأوعية الدموية بوضوح من خلال سطح الجلد ، وتتلون حلمة الثدى والهالة المحيطة بها بلون بنى غامق ، ثم تظهر بعد ذلك هالة ثانية تُحيط بالهالة الأصلية . كما يزداد إفراز الثديين للسائل الشفاف ويصبح أكثر لزوجة .

يحدث ذلك بسبب التغيّر الهورمونى بالجسم أثناء الحمل .

● ***انتفاخ البطن :***

وهو نتيجة لتجمّع الغازات داخل الأمعاء بسبب التأثير المُسترخى لهورمون البروجستيرون .. مع زيادة ترسّب الشحوم بجدار البطن . ويظهر هذا العَرَضُ فى فترة مبكرة من الحمل قبل أن تمتلىء البطن بعد ذلك بسبب تزايد حجم الرحم .

● ***كَلَفُ الحوامل :***

فى بعض الحوامل يتغير لون جلد الوجه إلى اللون البنى عند منطقة الخدّين والجبهة ، مما يسبب إنزعاجاً شديداً لبعض السيدات المتأنقات ، لكنَّ لحسن الحظ يزول هذا اللون ويعود الجلد لطبيعته بعد الولادة ، أما فى النساء الأقل حظاً قد يستمر بقاء الكلف لشهور أو ربما لسنين ثم يبدأ فى الزوال .



اختبار الحمل

توجد أنواع مختلفة من إختبار الحمل لكنها تعتمد على أساس واحد ، وهو الكشف عن مادة كيميائية تُفْرَز فى بول الحامل (Human Chorionic Gonadotrophin = HCG) . مثل هذه الإختبارات تصبح دليلاً على وجود الحمل إلى جانب ما يراه الطبيب من الفحص الطبى .

وينبغى عند الإستعانة بإختبار الحمل ألاّ يُجْرى إلاّ بعد مرور فترة معينة (هى أسبوعان بالنسبة للنوع الشائع من هذه الإختبارات) فإن التسرُّع فى القيام به قد يعطى نتيجة سلبية بينما تكونين حاملاً بالفعل . كما ينبغى أن تكون عينة البول المراد إختبارها مأخوذة من « بول الصباح » حتى تتركز بها المادة المراد التحقّق من وجودها .

ويوجد حالياً فى الصيدليّات أنواع مختلفة من وسائل إختبار الحمل التى تُمكّنكِ من إختبار البول للحمل بنفسك ، لكن ينبغى ألا يعتمد على نتائج مثل هذه الأنواع فبعضها يعطى نتائج غير صحيحة . والأفضل دائماً أن يتم الإختبار فى أحد المعامل الطبية الموثوق بها .

الرعاية الطبية مطلوبة أثناء الحمل

تعتقد بعض السيدات أن العناية بالحمل على يد طبيب متخصص هو شيء زائد عن الحاجة وإنفاق للمال فى غير محله . بينما الحقيقة غير ذلك ، فزيارتك للطبيب طوال فترة الحمل على فترات منتظمة شيء ضرورى لتتجنبي حدوث أى متاعب كان من الممكن تحاشيها . ويصبح لهذا الأمر ضرورة قصوى إذا كنت تعانين من أحد الأمراض التى قد تؤثر على مسار الحمل مثل مرض السكر أو مرض ضغط الدم المرتفع .

فلا تتكاسلى عن ذلك ، وابدئى فى البحث عن طبيب متخصص فى رعاية الحوامل ، أو حتى أى « مركز » أو « مستشفى عام » به قسم خاص لرعاية الحوامل لتعهدى إليه بمباشرتك أثناء الحمل . ويكفى على الأقل أن تذهبى إليه مرة واحدة كل شهر فى أول ستة أشهر ثم تتقارب مواعيد الزيارة بعد ذلك .

● ***ماذا سيفعل لكِ الطبيب ؟ :***

خلال زيارتك الأولى للطبيب ، سيقوم غالباً بإجراء الآتى : أولاً سيتعرف منك على حالتك الصحية فى الماضى والأمراض التى قد أُصبتِ بها ، وعن الحالة الصحية لأفراد عائلتك للكشف عن وجود أى أمراضٍ وراثية ، وسيسألك عن طبيعة عملك وعاداتك فى الطعام والشراب ، وعلاقتك بزوجك ...

وسيسألك عن الدورة الشهرية ومدى إنتظامها ، وعن آخر موعد لنزول دم الحيض ، وعما إذا كان قد حدث لك إجهاض من

قبل ... وما إلى ذلك من الأسئلة التى تعطى له إنطباعاً عن حالتك الصحية بوجه عام .

يأتى بعد ذلك دور الفحص الطبى ، فيقوم الطبيب بفحصك فحصاً موضعياً من خلال فتحة المهبل ، ويكون ذلك بإدخال أداة طبية إسطوانية الشكل لتفتح جانبى المهبل فتمكنه من رؤية أسفل الرحم بوضوح . ثم يقوم الطبيب بإدخال أصبعين إلى المهبل ، مكسوّين بقفاز ، بينما يضع يده الأخرى على أسفل البطن ، بهذه الطريقة يمكنه تحسسّ الرحم بين أصبعيه وبين يده الموضوعة على ظاهر البطن ، ليحدّد موضعه وحجمه بالنسبة لفترة الحمل ، فلا يمكن عادة تحسس الرحم من ظاهر البطن فقط إلاّ بعد مضى حوالى ثلاثة أشهر على الحمل .

وقد يقوم الطبيب أثناء فحصك داخلياً بأخذ بعض المقاسات ليتأكد من أن ممر الولادة من الإتساع الكافى بحيث يسمح بولادة طبيعية .

وغالباً سيطلب منك الطبيب أثناء زيارتك الأولى إجراء بعض الإختبارات المعملية ، مثل فحص عينة من الدم ليرى إذا كنت مصابة بفقر الدم وليتعرف على فصيلة دمك وعامل ريزس .

وفحص عينة من البول للكشف ، خاصة ، عن الزلال والتأكد من سلامة الكليتين .

وفى آخر الزيارة ، غالباً سيرشدك الطبيب إلى طريقة التغذية المطلوبة أثناء الحمل وما يجب أن تتناوليه من طعام ، وغالباً سيصف لك مجموعة من الفيتامينات لتستمرى على تناولها أثناء الأشهر الأولى من الحمل لتكون كافية لسد إحتياجات جسمك أنتِ وطفلك المنتظر .

أما فى زياراتك التالية للطبيب فلن تستدعى الحاجة إجراء مثل هذا الفحص ، فغالباً سيكتفى الطبيب بإلقاء بعض الأسئلة ويسجل وزنك وضغط الدم ويفحص بطنك ليتبين مقدار نمو الجنين ، ويتأكد من سلامته وذلك بالإستماع إلى دقات قلبه بسمّاعة خاصة تشبه البوق يضعها على أسفل بطنك .

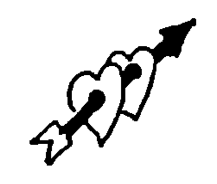
وواجبك أثناء هذه الزيارات أن تكونى مدركة لأى تغيّرات تطرأ على حالتك الصحية حتى تستفسرى عنها من الطبيب فى زيارتك التالية له .





تحديد ميعاد الولادة

لا يستطيع أمهر الأطباء أن يحدد ميعاد ولادة ، فلا يزال هذا الحدث هو أحد الأسرار التى يعلمها علم اليقين سوى الخالق - عزّ وجل . لكن كل ما يعلمه الطبيب هو تقدير موعد الولادة على وجه التقريب . فيبلغ متوسط الفترة بين الحمل والولادة فى الإنسان ٢٦٦ يومًا . وإذا كان من الصعب تحديد اليوم الذى بدأ فيه الحمل ، إلاّ أن الأطباء لاحظوا أن معظم السيدات يلدن بعدَ حوالى ٢٨٠ يومًا بعد آخر حيض طبيعى . فإذا أردت تحديد يوم ولادتك على وجه التقريب ، احسبى ثلاثة أشهر سابقة على أول يوم فى آخر حيض طبيعى لك ، ثم أضيفى إليه سبعة أيام . فمثلاً ، إذا كان أول يوم فى آخر حيض طبيعى لك هو ٥ يوليو فارجعى إلى الوراء ثلاثة أشهر فيكون يوم ٥ أبريل ، ثم أضيفى ٧ أيام فيكون ميعاد ولادتك التقريبى هو ١٢ أبريل . ومعظم السيدات يلدن خلال أسبوع واحد من الميعاد المحدد بهذه الطريقة ، لكنه من الأفضل أن تتأهبى لانتظار يوم الولادة قبل الميعاد المحدد بفترة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع .



التغذية أثناء الحمل

● *الغذاء الجيّد ضرورى لسلامتك وسلامة طفلك :*

للتغذية الجيّدة أهمية خاصة أثناء الحمل ، فطعامك لم يُعدْ لكِ وحدك ، وإنّما صار يشاركك فيه فردٌ آخر ، هو طفلك المنتظر ، فسواء رضيتِ أو لم لم ترضَىْ أصبح لازمًا عليك أن تمدّى طفلك بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموّه من خلال طعامك أنت شخصياً . فالطعام الذى تتناوله الأم الحامل يمتص فى مجرى الدم ويصبح مهيأ لأن تنتقى منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، فإذا كان هذا الطعام غنيا بهذه العناصر ، فإن الجنين يتمكن من الحصول على ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعيًا . أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر ، فإن دَمَها يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين ، وهنا يقع معظم الضرر ؛ فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافى الذى يفى بحاجة الجنين يبدأ استنزاف العناصر الضرورية من جسمها فتتعرض للضعف والمرض ، ويتعرض معها طفلها للضعف ونقص النمو . ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتى يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكّرة .

– *ماذا تأكلين ؟ :*

ليس المهم أبداً تناول قدر كبير من الطعام ، ولكن المهم هو أن يحتوى الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك أثناء فترة الحمل ، والتى أهمها : البروتينات والفيتامينات

بأنواعها والحديد والكالسيوم .

فالبروتينات تقوم ببناء أنسجة الجسم ، والكالسيوم يبنى العظام ، والحديد مادة ضرورية لتكوين الدم ، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعى .

أما باقى العناصر الغذائية التى نتناولها فى طعامنا اليومى مثل المواد النشوية والسكرية والدهنية ، فلا تحتاجها الأم الحامل إلاّ لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التى يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرّض الأم لمزيد من الوزن الزائد .

وتمدّكِ الأطعمة التالية بكل ما تحتاجيه من مواد ضرورية أثناء الحمل ، فاحرصى على تناولها يومياً .

اللبـــن :

يأتى اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه ، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

تناولى منه يومياً ٢ كوب على الأقل بعد إزالة قشدته ، ويمكن أن تتناولى المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادى والجبن .

وتأكدى أن اللبن هو أفضل الوسائل التى يمكن أن تمد جسمك بما يحتاجه من الكالسيوم ، فمن الخطأ أن تعتمد بعض الحوامل على تناول أقراص الكالسيوم وينصرفن عن تناول اللبن .

وإذا كنتِ ممَّن لا يفضلن شُرب اللبن ، فيمكنك تغيير طعمه بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاى إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية .

الخضروات والفاكهة :

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم ، فاحرصى على الإكثار من تناولهما يومياً ، على أن تخصصى جزءا للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء ، وهذا ما يمدّك به طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم . ولك حرية الاختيار فى باقى الأنواع من الخضروات أو الفاكهة ، لكن يفضل أن تحتوى بعض أنواع الفاكهة على الموالح كالبرتقال .

اللحـــوم :

من المصادر الغنية بالبروتينات ، ويفضّل منها اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج ، وإحرصى على أن تكون خالية من الدهن على قدر الإمكان .

ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكُلى والقلب والمخ . كما ثبت أن لحم الأسماك هو من أفضل أنواع اللحوم ، بل يمكن أن تحلّ كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم ، وذلك لإحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم ، فضلاً على إحتوائها على زيوت تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول بالدم ، وضبط ضغط الدم ، علاوة على أنها سهلة الهضم .

البقول والخبز :

يفيدك تناول قدر من البقول يوميا مثل الفول مع تناول الخبز – فهذا يزوِّدك بالطاقة ويمد جسمك ببعض العناصر الغذائية . ويُفضل

من أنواع الخبز الخبز الأسمر (البلدى) فقد ثُبت أن له فائدة كبيرة للجسم .

البيــض :

تناولى على الأقل بيضة واحدة يومياً ، فهو غذاء مفيد جدًا للحامل خاصة لما يحتويه من وجود كمية مناسبة من الحديد اللازم لتكوين دمك ودم طفلك .

فيتامين « د » واليود :

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين « د » خاصة فى الشتاء حينما يقل تعرّضها للشمس ، ومن المصادر الغنية بهذا الفيتامين « زيت كبد الحوت » . ويمكنك تناوله مركزاً فى نوع من الأدوية ، وعليك إستشارة طبيبك فى تحديد الجرعة المناسبة .

كما تزداد الحاجة إلى اليود فى بعض المناطق التى تفتقر فيها المياه إلى اليود ، فى هذه الحالة ينبغى على الحامل تناول قدر إضافى من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة ، أو من خلال نوع من الأدوية ، ويكون ذلك بإستشارة الطبيب .

- الإقلال من الملح فى الطعام :

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح فى الطعام على قدر المستطاع ، لأن التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على جسم الحامل تزيد من إحتجاز الملح بالجسم ، فلا داعى لإحتجاز المزيد لأن ذلك يؤدى لإرتفاع ضغط الدم وتورّم الساقين وظهور الزلال فى البول وهو ما يسمى تسمم الحمل .

- مجموعة فيتامينات :

زيادة فى الحرص على سلامة الحامل وطفلها وتجنباً لحدوث نقص فى بعض الفيتامينات أو المعادن ، يستلزم الأمر تناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن المحضّرة صناعياً ، بجانب ما تحصل عليه الأم من الطعام . وتزداد الحاجة إلى ذلك خلال الثلاثة شهور الأولى من الحمل ، وهى الفترة الحسَّاسة بالنسبة لنمو الجنين .

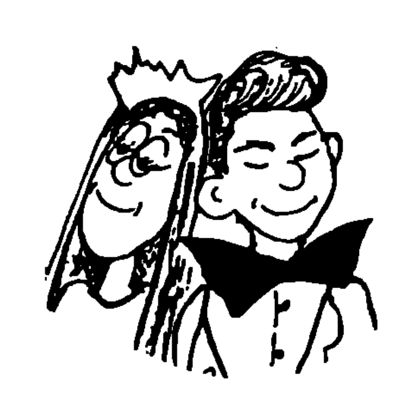
من هذه المجموعات ، يمكنك تناول أحد الأنواع التالية ، ويكفى أن تتناولى كبسولة واحدة يومياً بعد الأكل :

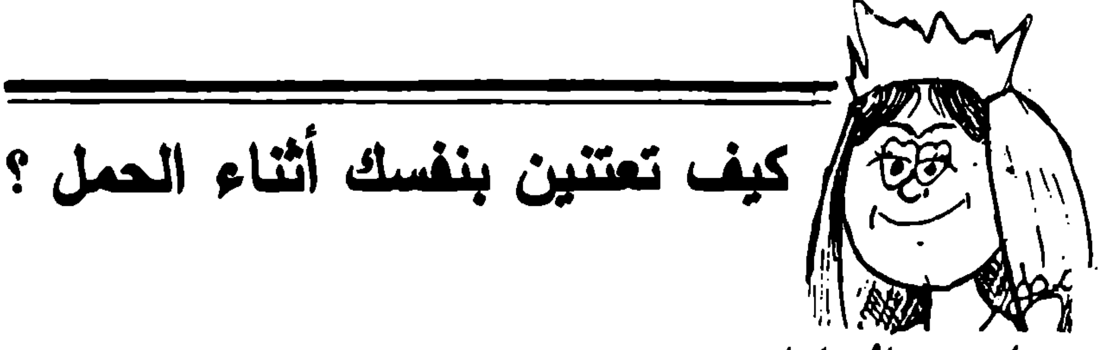
اوبرون - Obron Cap.

فيتيرا - Viterra Cop.

- السوائـل :

تناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل ، فإختارى ما تشائين من السوائل كالحساء وعصائر الفاكهة ، لكن لا تنسى شرب الماء . فتناولى فى حدود ستة أكواب من الماء يوميا ، وذلك أن الماء يطهّر الدم من المواد السامة والفضلات ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة .





كيف تعتنين بنفسك أثناء الحمل ؟

- ملابس الحامل :

المفروض أن تكون ملابس السيدة الحامل متسعة ومريحة ، وأهم ما يجب مراعاته هو ألاّ تتسبب فى الضغط على منطقة البطن .

ويمكن تجهيز مثل هذه الملابس بنفسك أو شراء ملابس جاهزة من المخصصة للحوامل بما فى ذلك الملابس الداخلية .

وراعى أن تكون حمّالة الثدى مناسبة فى الحجم وشرائط أكتافها عريضة حتى تشد الثدى جيداً إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة . وغالباً لن تحتاجى شراء حمالات متسعة بعد بلوغك الشهر الخامس ، ففى تلك الفترة يكون الثدى غالباً قد وصل إلى أكبر حجم له .

وتجنبى تماماً أثناء الحمل ارتداء جوارب ضيقة أو جوارب برباط حول الفخذين حتى لا تعوق مسار الدم فى الساقين فتزيد فرصة إصابتك بدوالى الساقين وتشنّج العضلات .

أما بالنسبة للأحذية ، فيفضل أن يكون الحذاء ذا كعب واطىء عن أن يكون بكعب عال أو بدون كعب تماماً ، فهذا يريح جسمك ، ويحفظ توازنك ، ويجنبك آلام الظهر التى تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوّس الظهر مع تقدّم الحمل .

كيف تنام الحامل ؟ :

تحتاج الحامل يومياً ما بين ٦ - ٨ ساعات للنوم ، لكن هذا لا

يمثل قاعدة لكل الحوامل ، فيمكن أن تزداد ساعات النوم عن هذا الحد .

ويفضّل بجانب ساعات النوم الرئيسية أن تكون هناك فترة قصيرة للراحة أثناء النهار يكفى فيها الإسترخاء ولو لمدة ربع ساعة .

والسؤال الآن هو كيف تنام الحامل .. أعلى ظهرها ؟ أم على جنبها ؟ أم على بطنها ؟

إن هذا الأمر يقلق كثيراً من الحوامل إذ يعتقدن أن النوم على الجنب قد يؤدى إلى إلتفاف الحبل السرى حول الجنين وإختناقه .

والإجابة هى : أن تنام الحامل على أى وضع يريحها ، فلا خوف نهائياً على سلامة الجنين بسبب وضع الأم أثناء النوم ، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى قد أحاطه فى بطن أمه بحصن منيع من السوائل يكفل له السلام والإستقرار .

مزاولة العمل :

غير مطلوب من السيدة الحامل أن تظل محبوسة داخل المنزل ولا تقوم بأى عمل ، كما تعتقد بعض السيدات ، فيمكنها أن تمارس عملها اليومى داخل أو خارج المنزل بشرط أن يكون عملاً خفيفاً لا تتعرض خلاله للوقوف لفترة طويلة أو لحركات عنيفة أو لرفع أشياء ثقيلة .

وبعض السيدات يمكنهن المواظبة على أداء عملهن اليومى حتى الشهر الثامن ، بينما ترى أخريات أنه لا مناص من التوقف عن العمل قبل ذلك . عمومًا يتوقف هذا القرار على طبيعة العمل وعلى صحة السيدة الحامل وعلى رأى طبيبها الخاص . لكن بصفة عامة إذا كنت تمارسين عملاً شاقاً فيجب التوقف عنه بعد مرور الشهر الرابع أو الخامس . أما إذا كنت تستطيعين الحصول على القدر الكافى من النوم

وتتناولين طعاماً مناسباً وكان عملك غير متعب ، فلا مانع من الإستمرار فى العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة السابقة للولادة ، مع إستشارة طبيبك الخاص فى ذلك فهو أدرى بحالتك الصحية وحالة الحمل .

هل تسافر الحامل ؟ :

يتوقف ذلك على أشياء كثيرة مثل حالتك الصحية والجهة المسافرة إليها (داخل أو خارج البلاد) وكيفية السفر (بالسيارة أو بالطائرة أو بالباخرة) ، لذلك فإستشارة طبيبك الخاص فى هذه الحالة لها أهمية كبيرة . لكن بصفة عامة يجب أن تؤجلى القيام برحلاتك إذا كنت تعانين من الغثيان أو الدُّوَار فى الأشهر الأولى من الحمل ، أو إذا كانت الرحلة لمسافة طويلة وليس بإمكانك تنظيم أوقات للراحة خلالها . أما فى الفترة الأخيرة من الحمل فيجب أن تحترسى تماماً من القيام برحلات يمكن أن تعرّضك لهزات عنيفة ، أو القيام برحلات لمسافة طويلة فمن الممكن أن تتعرضى لعملية الولادة داخل الطائرة مثلاً . أما بالنسبة للسيدة التى سبق لها حدوث نزيف أو إجهاض فينبغى أن يكون قرار السفر بإستشارة طبيبها الخاص .

الإستحمام والسباحة :

زيادة عرق الحامل هو أمر طبيعى حيث يتم التخلص بواسطته من فضلات جسم الأم وجنينها معاً . لذلك من الأفضل أن تأخذى حماماً يومياً أثناء الحمل ليخلصك من العرق ويساعدك على الانتعاش ، ولك أن تختارى الطريقة الملائمة للإستحمام سواء فى البانيو أو تحت « الدش » ، فلا ضرر فى ذلك . أما فى الفترة الأخيرة فيفضل تجنب الإستحمام فى البانيو لما قد تتعرضين له من متاعب أو ربما صدمات

أثناء الإنتقال من وإلى البانيو .

أما بالنسبة للسباحة فى الحمام أو البحر فمن الأفضل تجنبها حتى لا تتعرضى لأى مضاعفات أثناء الحمل .

العناية بالثديين :

تحدث تغيرات كثيرة بالثدى أثناء الحمل نتيجة للتغير الهرمونى بجسم الحامل . فيخرج فى بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون يمكنك ملاحظته إذا قمت بعصر الحلمتين ، لكنه مع تقدم الحمل يزداد إفراز هذا السائل (الكلوسترم) ويصبح أكثر لزوجة فيمكن أن يسد القنوات اللبنية بالثدى . لذلك فالمطلوب منك تنظيف حلمة الثدى بنوع من الكريم وشدّها للخارج من وقت لآخر ، كما ينبغى أن تقومى بعصر الحلمتين فى الأشهر الأخيرة لإستخراج سائل الكلوسترم حتى لا يسد القنوات اللبنية .

وإذا لاحظت أى شىء يقلقك بالثدى أو الحلمة مثل وجود التهاب أو حساسية مؤلمة فيجب أن تستشيرى طبيبك .

العناية بالأسنان :

العناية بالأسنان شىء ضرورى جداً سواء فى فترة الحمل أو فى غير الحمل ، فمن واجبك تنظيفها يومياً بالفرشاة والمعجون ، وزيارة طبيب الأسنان بين وقت وآخر . فصحيح أن خلع أو حشو ضرس أثناء الحمل لا يؤدى إلى الإجهاض ولا يؤثر على صحة الجنين ، إلاّ أن ذلك قد يضرك من ناحية أخرى حيث تضطرين إلى تغيير نظامك الغذائى اليومى وربما تناول بعض أنواع من الأدوية ، وهو شىء غير مستحب خاصة فى الأشهر الأولى من الحمل .

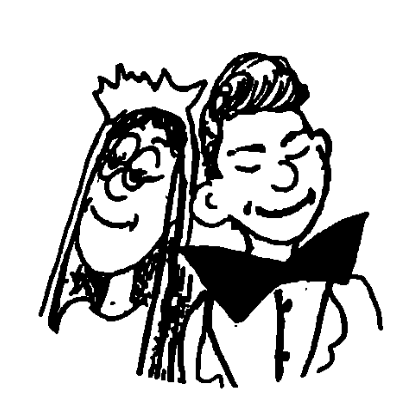
أما بالنسبة لجراحات الأسنان المطوّلة فينبغى إرجاؤها إلى ما بعد الولادة .

العلاقة الجنسية أثناء الحمل

ظهرت ضوابط مختلفة للعلاقة الجنسية أثناء الحمل ؛ فبعض الأطباء كان ينصح بتجنب الجماع خلال الموعدين اللذين كان ينتظر فيهما حدوث الحيضين المنقطعين : الثانى والثالث إذ أن ذلك يعرّض الحامل للإجهاض . وهناك رأى آخر يرى ضرورة تجنب الجماع فى الشهر الأخير من الحمل حتى لا تتعرض الزوجة لخطر العدوى وهى على وشك الولادة ، كما يفضل تجنُّبه فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، خاصة إذا كانت الزوجة قد سبق لها حدوث الإجهاض .

أما المتَّفق عليه فى الوقت الحالى أنه لا ضرر على الإطلاق من حدوث الإتصال الجنسى أثناء الحمل سواء فى بدايته أو فى منتصفه أو فى أواخره ، فلم يثبت للأطباء صحة الأضرار السابقة .

لكن يجب أن يتوقف الجماع فى حالة تعرّض الحامل لبعض المتاعب مثل وجود ألم أو نزيف مهبلى أو فى حالة تسرُّب المياه للخارج .



متاعب الحمل وعلاجها

معظم المتاعب التى تنشأ أثناء الحمل هى ظواهر فسيولوجية لا ينبغى أن تخافى منها ، وليس من الحكمة أن ترفضيها تماماً ، لكن حاولى التكيف معها والتغلّب على حدتها بوسيلة أو بأخرى ، ويجب إستشارة طبيبك الخاص قبل التسرع فى تناول أى دواء .

من هذه المتاعب :

● *الشعور بالغثيان فى الصباح :*

يكثر حدوثه فى الشهرين : الأول والثانى من الحمل ثم يختفى تدريجياً مع تقدم الحمل ، وقد يصحبه حدوث قىء . والأمر بصفة عامة يختلف من سيدة إلى أخرى ، فقد لا تشعر بعض السيدات بشىء من هذا القبيل ، بينما تعانى أخريات من هذا العرض بشدة ، فالجهاز الهضمى لدى بعض النساء أكثر حساسية منه لدى البعض الآخر .

فإذا كنتِ ممن يعانين من الغثيان فى الصباح ، أنصحك بعمل الآتى :

– أن تأكلى شيئاً فى الفراش قبل مغادرة السرير فى الصباح . وأفضل ما تأكلينه هو البسكويت أو « التوست » أو «البقسماط » .

فضعى فى المساء بعض قطع البسكويت لتتناوليها فى الصباح ، ثم همى بمغادرة السرير بعد حوالى ربع ساعة .

– لا تتعجلى فى مغادرة السرير فى الصباح ، ولتكن حركتك بطيئة على مهل .

– مرفوض تماماً أن تقومى بعد النهوض من الفراش مباشرة

بترتيب الفراش وإعداد الفطار وغسل الأطباق وما إلى ذلك . ولكن تحرّكى على مَهَل ، وأجّلى غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار وليكن غسلها برفق ، واتركى زوجك يقوم بإعداد الفطار ، واتركى تنظيم الفراش وباقى الواجبات بعض الوقت . ولكن ليس معنى ذلك أن تتكاسلى تماماً أو تسترخى فى الفراش طول النهار فهذا غير مطلوب نهائياً .

– تجنبى تناول الأطعمة الشديدة الحلاوة أو تناول سوائل بكثرة خاصة فى الصباح . ومن الأفضل أن تجرّبى تناول ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة . أو تتناولى وجبات خفيفة مثل البسكويت أو البقسماط مع كوب من اللبن بين الوجبات الرئيسية حتى تزول حالة الدوار .

– متى شعرت بميل للقىء فى أى وقت أثناء النهار ، عليك أن تسترخى قليلاً فى الفراش ، وإياك أن تُجيعى نفسك .

فى حالة استمرار المتاعب يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والقىء – ويفضل استشارة طبيبك الخاص – مثل :

حُقن كورتيجن للبالغين Cortigen B_6 adult Amp.

حقنة بالعضل يوميًا عند اللزوم .

● سيْل اللُعاب :

يحدث ذلك أثناء الحمل لسبب غير معلوم تماماً ، لكن عدم العناية بنظافة الفم أو وجود بؤرة صديدية به يساعد على كثرة اللعاب ، وأحياناً يسيل اللعاب بغزارة فيسبب مضايقات عديدة للحامل وتشعر بالاكتئاب وربما تفقد القدرة على النوم .

وللتغلب على هذه الحالة ينبغى العناية بنظافة الفم والتخلّص من

أى بؤرة صديدية به ، وتناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة . وبعض السيدات يفيدهن مضغ اللبان . أما إذا كان سيل اللعاب غزيراً ويضايقك بشدة فاستشيرى طبيبك الخاص فقد ينصحك بتناول أحد الأدوية مثل :

أقراص بلادينال ممتد المفعول Belladinal R. t

قرص كل ١٢ ساعة .

- حرقان القلب (Heart burn) :

تعبّر هذه التسمية عن حموضة المعدة ، وليس لها أى علاقة بحالة القلب ، لكن سبب التسمية هو ظهور الألم كأنه فى الصدر بالقرب من القلب .

ويلاحظ حرقان القلب فى الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يضغط الجنين النامى على المعدة فتختل قدرتها على هضم الطعام بشكل جيد . ويساعد كذلك على عسر الهضم تناول وجبات كبيرة من الطعام أو عدم مضغ الأكل جيدًا أو الإكثار من تناول المأكولات الدسمة والمواد الحريفة لذلك فتنظيم الغذاء فى هذه الحالة شيء ضرورى للتغلب على حرقان القلب ، ومن الأفضل أن تتناولى عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة .

- فى حالة استمرار الحرقان يمكن تناول أحد الأدوية المضادة لذلك ويفضل استشارة طبيبك الخاص - مثل :

أقراص جليوكال **Glyocal T.**

١ إلى ٢ قرص تستحلب عند اللزوم .

– الإمساك :

يحدث الإمساك أثناء الحمل بسبب بطء حركة الأمعاء بفعل هرمونى البروجستيرون والريلاكسين ، وفى ذلك فائدة للحامل ، فبقاء الطعام المهضوم بالأمعاء لفترة أطول يمكِّن الجسم من امتصاصه إلى أقصى درجة ، فتستفيد الحامل تمامًا بكل ما يحمله الطعام من فيتامينات وأملاح وخلافه . لذلك فمحاربة الإمساك تمامًا شيء غير مرغوب ، لكن يمكنك التغلب على حدته ببعض الوسائل البسيطة مثل كثرة شرب الماء ويفضل أن تشربى كوباً أو كوبين من الماء قبل الإفطار ، مع الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة ، ولاحظى أن الكسل وقلة الحركة يزيد من كسل الأمعاء لذلك فالحركة العادية مطلوبة . ويستحسن أن تخصصى ميعاداً ثابتاً كل يوم للتبرز ، وليكن بعد الإفطار .

وتجنبى إستعمال المسهلات بصفة مستمرة حتى لا تتعود أمعاؤك على وجودها ، خاصة المسهلات القوية فقد تهيّج الأمعاء وتسبب لك مغصاً بأسفل البطن ، لكن يمكنك تناول أحد أنواع المسهلات الموضعية مثل « لبوس الجلسرين » ، أو استشيرى طبيبك الخاص .

– البواسير ودوالى الساقين :

الدوالى هى ظهور الأوردة بوضوح مع تمددها وتعرجها ، وقد تظهر فى أماكن مختلفة لكن أشهرها فى الساقين ، وحول المستقيم والشرج حيث تسمى بالبواسير .

وكثير من النساء يصبن بالبواسير أثناء الحمل ، ومن أهم أسباب ذلك كثرة « الحزق » بسبب الإمساك . لذلك فتجنب حدوث الإمساك ومداواته بالطرق السابقة شيء ضرورى لعلاج البواسير .

وأحياناً تصبح « البواسير » مؤلمة جدًا خاصة إذا تدلت خارج الشرج ، فى هذه الحالة يمكن أن يشرح لك طبيبك كيفية إدخالها مرة أخرى حتى يزول الألم ، ويكون ذلك بأن تلفّى قطعة قطن مبللة بالفازلين حول أصبعك ثم تنامى على جانبك وتضعى وسادة تحت أَلْيَتك وتدفعى البواسير إلى الداخل بأصبعك . أما فى حالة حدوث نزف للبواسير فيجب استشارة طبيبك لينصحك بالعلاج المناسب .

وتتعرض الحامل أيضاً لظهور دوالى الساقين بسبب ركود تيار الدم فى الساقين نتيجة لضغط الرحم على أسفل البطن وأعلى الفخذين . وأنصحك فى هذه الحالة بعدم الوقوف لفترة طويلة ، ورفع ساقيك على وسادة أثناء الجلوس ، وربما يفيدك إرتداء شراب طبى خاص للدوالى .

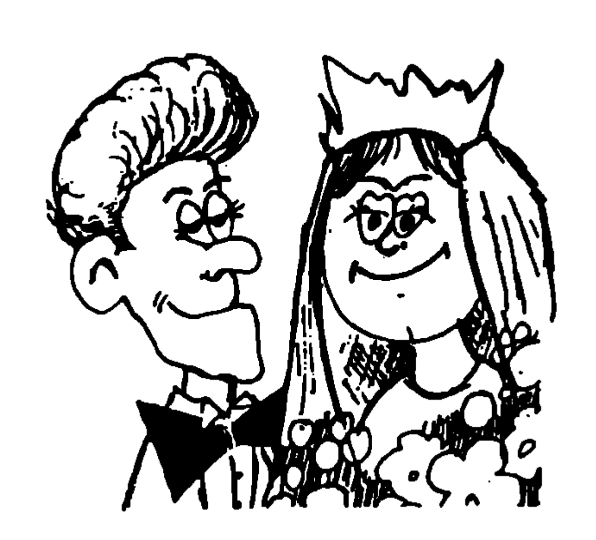
عموماً تتحسن الدوالى أو قد تزول تماماً بعد الولادة .

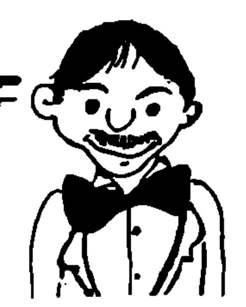
● تشنجات العضلات :

قد تظهر تشنجات ببعض عضلات الجسم فى الفترة الأخيرة من الحمل ، خاصة عضلات الأرجل ، نتيجة لبطء الدورة الدموية بها بسبب ضغط الرحم الممتلىء على الأوعية الدموية الكبيرة فى أسفل البطن وأعلى الفخذين . ويظهر تشنج العضلات فى الليل عندما تأوى الحامل إلى فراشها أكثر من أى وقت آخر . ويمكنك تخفيف هذا التشنج بتدليك الساقين وعمل تمرينات خفيفة لقدميك كثنيهما لأعلى وأسفل حتى تنشط حركة الدم ، وربما يفيدك وضع قربة ماء ساخن على العضلات المؤلمة .

● *نوبات الإغشاء :*

قد تتعرّض الحامل لنوبات إغشاء ، خاصة فى الشهور الأولى من الحمل ، وعادة يكون السبب هو إنخفاض ضغط الدم الذى تتعرض له معظم الحوامل . ويصبح الأمر بالغ الخطورة إذا حدثت نوبة الإغشاء أثناء الإستحمام أو أثناء عبور الطريق ، مثل هؤلاء الحوامل يجب أن يكن دائماً بمرافقة أحد الأشخاص فى مثل هذه الظروف ، مع الاهتمام بتناول طعام مناسب والإكثار من شرب السوائل .

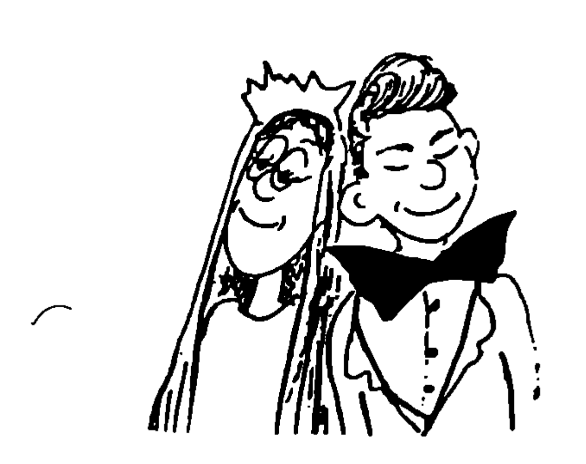


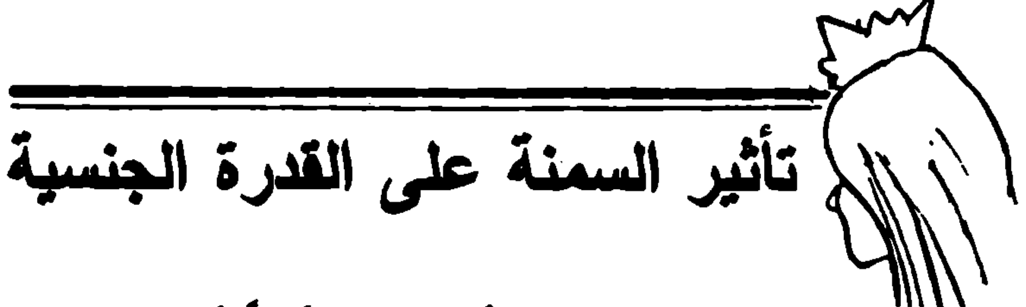


أضرار السِّمنة على الحياة الزوجية

لو كنتِ بدينة أو كان عريسُك بديناً فإنقاص الوزن أمر واجب حتى تتجنبا مشاكل كثيرة قد تعكّر حياتكما الزوجية .

فلا شك أن السمنة المفرطة لها تأثير سيىء على القدرة الجنسية ، وربما حالت دون القدرة على الإنجاب خاصة إذا عانى منها كل من الزوجين . هذا إلى جانب وجود علاقة وثيقة بين السمنة والعديد من الأمراض التى يبدأ ظهورها مع مرور السنين - من هذه الأمراض : مرض السكر - مرض ضغط الدم المرتفع - تصلّب الشرايين - حصيات المرارة - ضمور الغضاريف (ألم المفاصل) .





تأثير السمنة على القدرة الجنسية

حتى نتفهّم ذلك ، يجب أن نعرف أولاً أن هناك نوعان من السمنة ، يمكن أن نطلق عليهما السمنة العادية والسمنة المرضية .

- *السمنة العادية :*

وهى النوع الشائع من حالات السمنة والتى يرجع سببها إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن حاجة الجسم مع القيام بمجهود أقل من اللازم لاستهلاك الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام ، فتتراكم الدهون الزائدة عن حاجة الجسم تحت الجلد وحول الأحشاء ، فيزيد وزن الجسم وتظهر حالة البدانة .

ومن الملاحظ أن أفراد بعض العائلات يميلون إلى اكتساب البدانة عن غيرهم مما يرجّح أن للسمنة أيضاً أسباباً وراثية أو تكوينية ، وإن لم يستدل حتى الآن على وجود عامل وراثى فى حالات السمنة ، لكن من الصعب استبعاد ذلك . وقد يرجع السبب كذلك إلى اشتراك أفراد العائلة فى عادات غذائية سيئة كالإفراط فى تناول الدهنيات (المسبك والمحمّر) والنشويات (الأرز والمكرونة والخبز) - أو اهتمامهم الزائد بالطعام واعتيادهم كثرة الأكل .

يؤثر هذا النوع عادة على القدرة الجنسية بطرق غير مباشرة ، فمثلاً :

● قد يصاب الزوج بمرض السكر والذى من مضاعفاته حدوث ارتخاء جنسى بمعنى عدم قدرة العضو الذكرى على الانتصاب ، وفى حالات أكثر تقدماً قد يصاب الزوج بالعقم لعدم

حدوث القذف بسبب ارتجاع السائل المنوى إلى المثانة .

● فى حالة الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع قد تؤدى العقاقير المستخدمة فى العلاج إلى الارتخاء الجنسى .

● يؤدى ثِقَل وزن الجسم إلى إصابة مفصل الركبتين مما يفقد الزوج مرونة الحركة والقدرة على الأداء الجنسى الجيد .

● يمكن أن تؤدى السمنة المفرطة ، خاصة إذا كانت من جانب الزوجين ، إلى صعوبة أو استحالة حدوث إيلاج مهبلى كامل لعضو الزوج ، فيكون القذف على فرج الزوجة مما يقلل من فرصة حدوث الحمل .

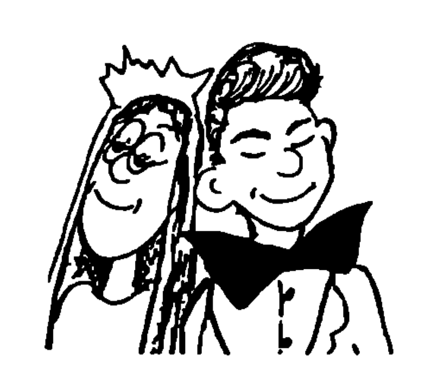
من ناحية أخرى تشير الأبحاث إلى أن الرجال ذوى البدانة المفرطة تقل عندهم نسبة هورمون الذكورة « التستوستيرون » بينما تزيد نسبة هورمون الأنوثة « الاستروجين » عن معدلها الطبيعى – فمن المعروف أن الرجال بهم نسبة طفيفة من هورمون الأنوثة . أما فى النساء البدينات تقل نسبة هورمون الأنوثة وتزيد نسبة هورمون الذكورة عن معدلها الطبيعى . لكن لم يتأكد تماماً ما إذا كان الإنخفاض الطفيف لنسب الهورمونات الجنسية فى البدناء يؤدى إلى نقص القدرة الجنسية والاستمتاع بالجنس ، حيث إنها ليست العامل الوحيد الذى يؤثر على العملية الجنسية ، فهناك عوامل أخرى كثيرة كالاستعداد النفسى وسلامة الجهاز العصبى ...

– *السّمنة المرضية* :

ويُقصد بها السمنة التى تنشأ لوجود خلل بهورمونات الجسم والتى تقوم بإفرازها الغدد الصماء ، فمثلاً تحدث السمنة إذا زاد نشاط الغدة « جار الكلوية » أو قلّ نشاط الغدة « الدرقية » أو فى حالة

أمراض الغدة « النخامية » . فى هذه الحالات يصاحب السمنة أعراض وعلامات طبية مميزة لنوع الخلل . فمثلاً فى حالة زيادة نشاط الغدة جار الكلوية يزيد إفراز الكورتيزون الداخلى فتظهر حالة من البدانة معروفة بين الأطباء تُسمى « متلازمة كوشنج » تتميز ببدانة الوجه والصدر والبطن ، أما الأطراف فتبقى نحيفة بالنسبة لهذه الأجزاء ، ويمكن تشبيه ذلك بليمونة محمولة على عودين من الثقاب .. إلى جانب وجود علامات طبية أخرى مميّزة مثل زيادة نمو شعر الجسم (خاصة الذقن) ، ووجود خطوط بلون أحمر وردى على الجلد بأسفل البطن وأعلى الفخذين مع إصابة عدد من المرضى بضغط الدم المرتفع ومرض السكر .

فى مثل هذه الحالات يصاحب السمنة اضطرابات مختلفة فى القدرة الجنسية ، وقد يفقد المريض القدرة على الإنجاب ، كما قد يصاحبها نقص فى التركيب العضوى الجنسى ، كما فى حالة السمنة الناتجة عن أمراض الغدة النخامية ، فتظهر الأعضاء التناسلية فى حالة ضمور واضح .



التخلّص من السمنة

فى حالة السمنة المرضية يكون العلاج بإصلاح الخلل الهورمونى المسبب للحالة سواء بالأدوية ومنها الهورمونات أو بالجراحة ، فإذا أمكن ذلك تتحسن الأعراض الناجمة عن هذا الخلل ومنها السمنة .

أما فى حالة السمنة البسيطة أو العادية فيرتكز العلاج على ثلاثة أشياء لا غنى عن أحدهما ، وهى فى رأيى بالترتيب :

(١) **قوة الإرادة** : فالتخلص من السمنة يحتاج إلى علاج طويل المدى ، فإن لم يوجد الدافع القوى والمثابرة لن يصل المريض بالسمنة إلى شىء .

(٢) **اتباع نظام غذائى جيد** : بمعنى أن يداوم البدين على تناول وجبات طعام مكتملة العناصر الغذائية ولا تضر بالصحة على المدى البعيد ، مع الإقلال فيها من الدهنيات والنشويات والسكريات .

ويجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محددة السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص الوزن بمعدل جيد فى البداية مما يشجع على الاستمرار ، على أن تزداد كمية السعرات الحرارية تدريجياً أثناء الاقتراب من الوصول إلى الوزن المناسب . ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت ، بعد الوصول للوزن المناسب ، للمحافظة على هذا الوزن .

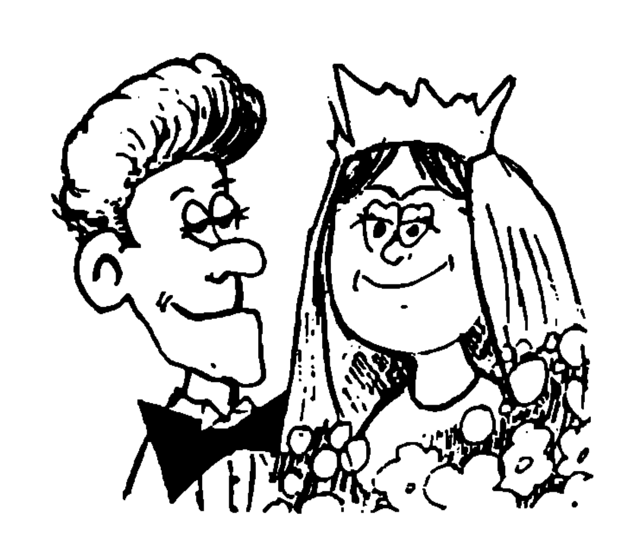
ولتحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة أثناء العلاج والتى توافق حالة الجسم يجب الأخذ فى الاعتبار عدة أشياء : منها قيمة وزن الجسم ، ومعدل النشاط اليومى ، وكذلك الحالة الفسيولوجية

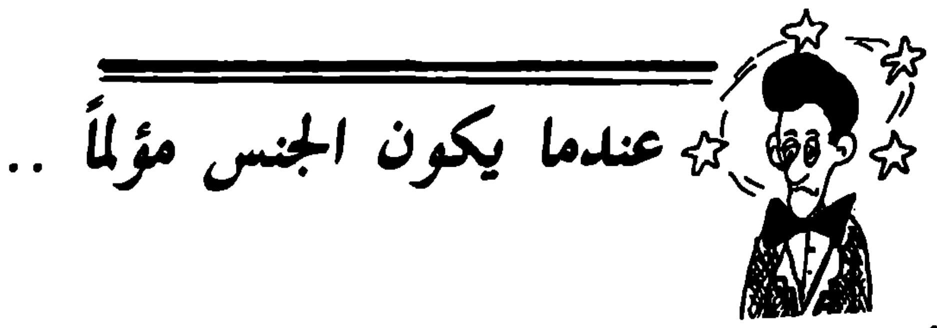
للجسم ، فمثلاً تتغير كمية السعرات الحرارية اللازمة للإناث بصفة عامة أثناء فترة البلوغ والمراهقة ، وفترة الحمل والرضاعة ، وفى سن اليأس ، أو مع تغيّر نشاط الجسم بصفة عامة . لذلك فوجود المساعدة الطبية أثناء العلاج على يد طبيب متخصص فى مجال التغذية يعطى نتائج أفضل .

(٣) ممارسة برنامج رياضى بانتظام :

حتى ينقص وزن الجسم يجب أن يكون « الدخل » أقل من « الخرج » أى يتم حرق سعرات حرارية (طاقة) أكثر من الحصول على سعرات حرارية من خلال الطعام ولكى يحدث ذلك إمّا أن يقل تناول الطعام أو تزداد الحركة والأفضل هو الجمع بين الاثنين ، أى : تخفيض الطعام وممارسة الرياضة .

فليحاول كل بدين أو بدينة أن يختار لنفسه نوعاً من الرياضة على أن يمارسه بصفة منتظمة كالجرى ، أو السباحة ، أو « نط الحبل » ، أو الدراجة الثابتة ، أو يمكن الاعتماد على أبسط أنواع الرياضة وهو رياضة المشى الجاد .





عندما يكون الجنس مؤلماً ..

- الألم عند الزوجة يؤدى للبرود الجنسى :

إحساس الزوجة بالألم أثناء الجماع يُفقد الطرفين جزءا كبيرا من نشوة اللقاء . وقد يصبح سبباً خفياً لتوتر العلاقة بينهما ، خاصة بين الأزواج الجدُد ، حين تخجل الزوجة من مصارحة زوجها بما تشعر به ، وتحاول أن تتحمل الألم دون أن تُظهر انزعاجها ، وهى بذلك تدعو زوجها للقلق دون أن تدرى ؛ لأنها تبدو فى حالة برود جنسى فلا تُظهر إشتياقها للمعاشرة الجنسية لإرتباط ذلك بحدوث الألم ، حتى لو نجحت فى تحمُّل الألم ، فإنها تفشل عادة فى أن تتفاعل مع زوجها أثناء الجماع ، فيكون جماعاً فاتراً . فيشعر الزوج بوجود شيء مبهم قد يفسره بتغيُّر مشاعر زوجته أو عدم إنجذابها له ، بينما الأمر غير ذلك ..

فالمصارحة مطلوبة فى هذه الحالة لتفهم الموقف ، وتكييف العلاقة الجنسية بشكل مؤقت حتى يتم معرفة السبب فى ألم الجماع وعلاجه . وإليك بعض هذه الأسباب :

- **جفاف المهبل** : من أبسط أسباب ألم الجماع هو جفاف المهبل بمعنى خلوّه من الإفرازات التى تصحب حدوث الإثارة الجنسية لتجعل المكان لزجاً فيسهل إيلاج العضو . لذلك فحدوث الإيلاج دون مداعبة الزوجة مسبقاً - حتى تشعر بالإثارة الجنسية ويبدأ خروج هذه الإفرازات - يجعل المهبل غير مهيأ لإستقبال عضو الزوج مما يؤلم الزوجة .

ولجفاف المهبل أسباب آخرى ترتبط بهورمون الاستروجين ، فكلّما نقصت نسبة هذا الهورمون ضعف خروج هذه الإفرازات الملينة للمهبل . لذلك يحدث جفاف المهبل مع بلوغ المرأة سن اليأس ، أو إذا تمّ إستئصال المبيضين ، وذلك لإنقطاع إفراز هورمون الإستروجين ، أو إذا كانت الزوجة تستعمل حبوب منع الحمل القليلة الاحتواء على هورمون الاستروجين .

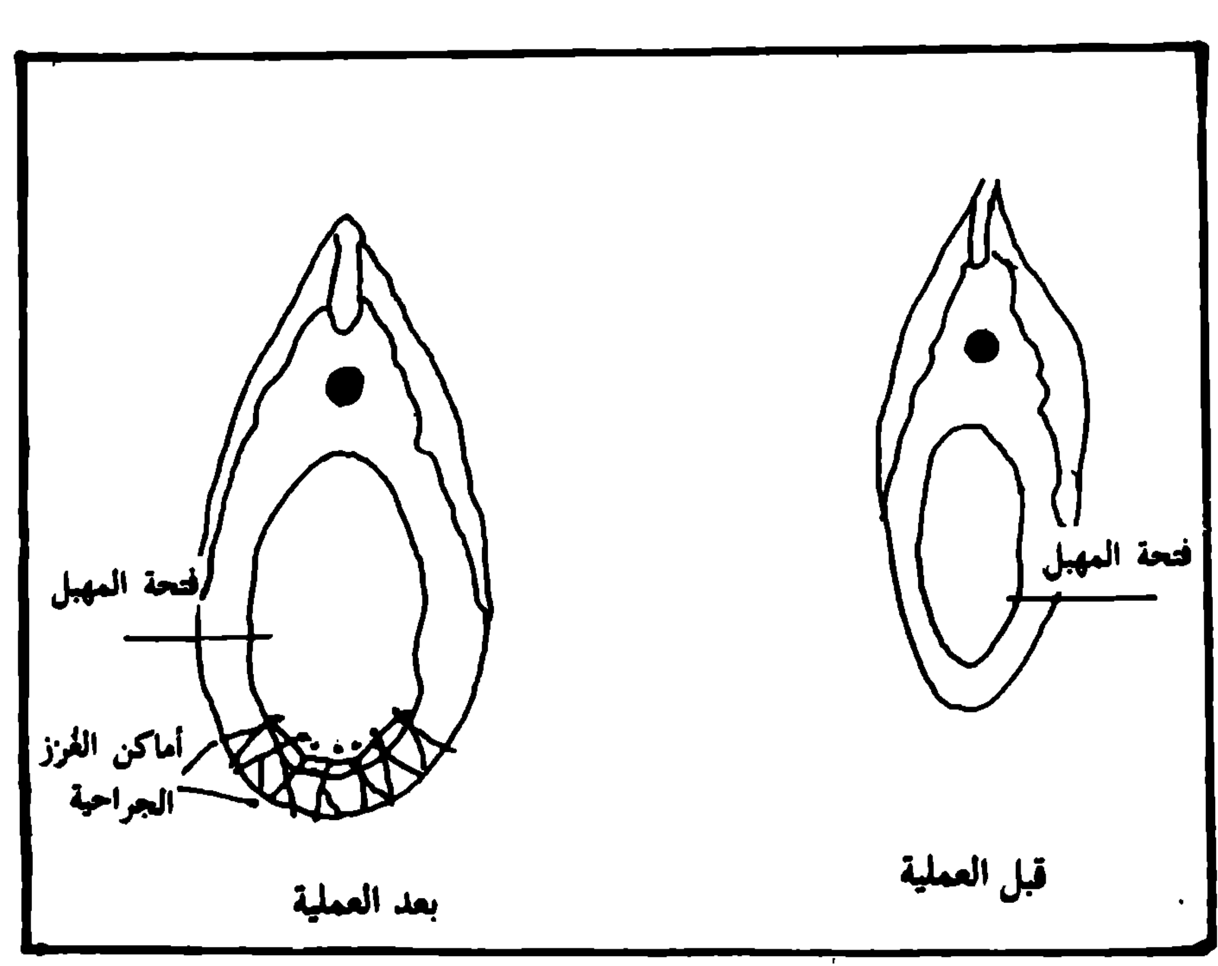
فى مثل هذه الحالات يكون العلاج بالاستعاضة عن الهورمون الناقص أو بإستخدام وسائل موضعية لتطرية المهبل ، بناء على إستشارة الطبيب .

- **تشنُّج المهبل** : أحياناً يرتبط ألم الجماع بأسباب نفسية مثل كُره الزوجة لممارسة الجنس لعدم إحساسها بالحب والانسجام تجاه الزوج ، أو خوفها من حدوث حمل على غير رغبتها ، أو توقّعها بأن يكون الإيلاج مؤلماً ، كإحساس معظم الزوجات فى ليلة الزفاف . تؤدى مثل هذه الأسباب إلى حالة تسمى تشنّج المهبل (Vaginismus) وهى عبارة عن حدوث إنقباض لا إرادى لعضلات المهبل عند فتحته الخارجية ، كتعبير جسمانى عن الرفض النفسى لحدوث الجماع ، وبالتالى يصبح الإيلاج مؤلماً ، أو قد يتعذّر تماماً بسبب شدة الإنقباضات العضلية .. عادة تزول حالة التشنج مع استكمال الإيلاج ، لكنها قد تبقى مستمرة فى بعض السيدات طوال فترة الجماع مع إستمرار الإحساس بالألم والتوتر .

وفى حالات قليلة قد يحدث تشنج المهبل نتيجة لسبب عضوى بالأعضاء التناسلية كوجود إلتهاب أو قرحة أو ورم ، لكن قد يستمر حدوث التشنج والإحساس بالألم حتى بعد زوال الإصابة العضوية بسبب توقع الزوجة بأن يستمر الإحساس بالألم .

يكون العلاج فى هذه الحالة بإجراء فحص عضوى للزوجة لاستثناء وجود سبب عضوى لحدوث التشنج . وفى حالة سلامة الزوجة من أى إصابة موضعية ، يجب إستشارة الطبيب النفسى . وعادة يكون العلاج بالمهدئات والأدوية المزيلة لتوتر العضلات إلى جانب العلاج النفسى .

– **أسباب تتعلق بطبيعة الجهاز التناسلى** : مثل الضيق الزائد لفتحة المهبل (أو الكبر الزائد لعضو الزوج) ، أو وجود حاجز من الأنسجة بتجويف المهبل . فى الحالة الأولى يكون العلاج بتوسيع المهبل تدريجياً بآلة طبية خاصة لذلك ، أو أحياناً بتوسيعه جراحياً . أما فى الحالة الثانية فيكون العلاج بإزالة الحاجز المهبلى جراحياً .



الجراحة تفيد فى حالات الضيق الزائد لفتحة المهبل – كما يوضح الشكل .

وأحياناً يكون غشاء البكارة هو المسئول عن عُسر الجماع ، إذا كان من النوع السميك الصلب الذى لا توجد به فتحة لخروج دم الحيض . فى هذه الحالة لا تشكو الزوجة من ألم الجماع بقدر ما تكون الشكوى من صعوبته نظراً لإنسداد الغشاء مما لا يسمح بإيلاج عضو الزوج .

عموماً هذه الحالة من الحالات القليلة والتى يتم تشخيصها فى سن مبكرة حين تشكو الفتاة من عدم نزول دم الحيض وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة ، يقوم فيها الجرّاح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول دم الحيض .

- **حالات مرضية** : هناك طائفة كبيرة من الحالات المرضية التى يمكن أن تؤدى للإحساس بالألم أثناء الجماع ، لكنها غير شائعة بين الزوجات الحديثات ، ويظهر الألم فيها على حسب مكان الجزء المصاب ، فإذا كانت الإصابة على الأعضاء الخارجية أو ما يجاورها ، يقتصر عادة الإحساس بالألم على وقت مرور القضيب إلى داخل المهبل كما فى حالة إلتهاب الأعضاء الخارجية (الفرج) مثل التهاب الشفرين ، أو التهاب قناة مجرى البول ، أو وجود قروح عند فتحة المهبل أو بتجويفه .

أما إذا كانت الإصابة داخلية فينشأ الإحساس بالألم بعد إتمام الإيلاج ، وربما يمتد لفترة بعد إنتهاء الجماع ، كما فى حالة إلتهاب المبيضين أو قناتى فالوب ، أو فى حالة وجود خرّاج بالحوض ، أو ورم ليفى بالرحم ... إلى آخره .

. يتضح من مثل هذه الأسباب أن تكرار حدوث الألم أثناء الجماع فى سيدة متزوجة هو عرضٌ لا ينبغى إهماله ، خاصة إذا لم تكن تشعر بالألم من قبل ، فقد يشير إلى حالة مرضية يجب الإسراع فى الكشف عنها حتى يكون العلاج مجدياً .

ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات

الزوجُ .. يخجلُ دائمًا من كشف أسراره الجنسية !

إسعاد الزوجة لزوجها مهمة صعبة ، خاصة حين يتعلّق ذلك بموضوع الجنس ، فهى لا تدرى تماماً ما يُريحه وما يُعجبه ، أما هو فلا يستطيع مصارحتها بكل ما يُرضيه ، حتى لو طَلَبَ منها ماذا تفعل وماذا تترك تفقد الأفعالُ حلاوتها ، فهو يتمنى لو تتعرف إلى أسراره الجنسية دون أن يصارحها بها - وهذا أمر ليس مستحيلاً ؛ لأنه ليس خاصاً تماماً ؛ فأسرار زوجك الجنسية هى أسرار كل الرجال .

وإليك بعض هذه الأسرار التى يخجل الزوج عادة من مصارحة زوجته بها ، ربما لإحساسه بأنها قد تنتقص من رجولته ، وربما لعدم مرور فترة كافية لتوافر الصراحة والألفة بينهما .. كما هو الحال فى شهر العسل .

● *من يُبادر إلى الجنس ؟ :*

لا أبالغ إذا قلت أن كل الأزواج يسعدهم أن تتولى زوجاتهم زمام المبادرة إلى الجنس من وقت لآخر ، فهذا يُشعر الزوج برجولته وحب زوجته له وإشتياقها للمتعة بين يديه ، كما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسى .

فلا تخجلى أن تُلمحى إلى زوجك بلطفٍ عن رغبتك فى الجماع ،

كأن تحتكي به وتمرّى بأصابعك على شعره وتداعبيه بكلمات معسولة .. لا عيب ولا حرام فى ذلك .

● ***لا تخجلى من إنفعالاتك الجنسية :***

تعتقد بعض السيدات أن إظهار إنفعالاتهن أثناء الجماع أمر مخجل لا ينبغى أن يحدث فيتخذن موقفاً سلبياً ويحبسن بداخلهن الإحساس بالمتعة ، هذا الإحساس الذى يتوق الزوج إلى ظهوره . فالجنس ليس مشاركة جسدية فحسب لكنه أيضاً مشاركة الأحاسيس .. فالقبلات وألفاظ الإشتياق والحب أشياء مطلوبة لا ينبغى أن تخجل الزوجة من إظهارها . والتعبير عنها بشكل أو بآخر !

● ***الجنس ليس كل شىء عند الرجل :***

ليس كل ما يريده الزوج من زوجته هو متعة الفراش . فالزوج أحياناً يكون فى حاجة إلى ألوان أخرى من الحب لا تؤدى بالضرورة إلى الجماع ، لكنها تشعره بالدفء والألفة وتحرّك فيه إثارة محببة تملؤه نشاطاً وحيوية .

فالقبلة والضمّة والمداعبات الجسدية والحديث اللطيف بين الزوجين أشياء تُضفى على الحياة الزوجية مذاقاً خاصاً يحفظ لها بريقها وحرارتها . ولا شك أن كل زوج يرحّب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته بين وقت وآخر بصرف النظر عن متعة الفراش .

● ***الرجل ليس « آلة » جنسية ! :***

تتصور بعض الزوجات أن الرغبة الجنسية عند الزوج ينبغى أن تهدأ ، وأنه من دواعى الرجولة أن يبقى الزوج قادراً على إشباع زوجته بصفة منتظمة ، وإلاّ اتُّصف بالخيبة ، أو اتُّهم بتغيّر مشاعره نحوها ..

وكأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلى ولا تتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله أو ما يدور بباله من أمور الدنيا !

هذا التصوّر الخاطىء يظهر تأثيره حين يخفق الزوج فى إرضاء زوجته لإنشغاله بمؤثر خارجى ، ولا تحاول الزوجة تفهّم الأمور على حقيقتها .. فتتوتر الزوجة ، رغم تظاهرها بعدم الإهتمام بإخفاق الزوج نحوها ، ويتوتر الزوج أيضاً لإحساسه بإنتقاص قدرته الجنسية .

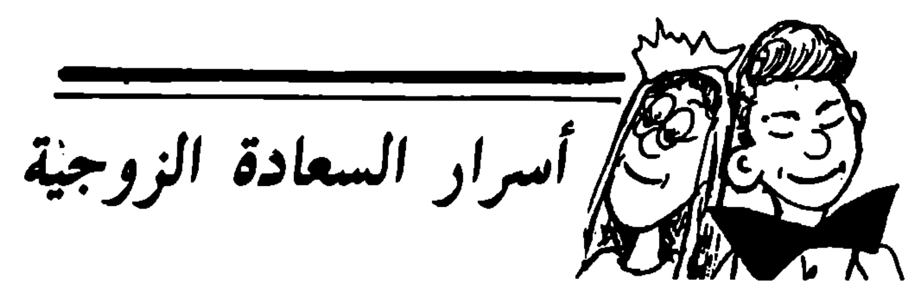
فالحقيقة أن نشاط الرجل الجنسى لا يمكن أن ينفصل عن تأثير حالته النفسية وحياته العملية خارج المنزل ؛ فالزوج المشغول الذهن أو القلق أو المهموم عادة يقل نشاطه الجنسى عن المعتاد . والزوجة الماهرة هى التى تستطيع فى هذه الحالة أن تتقرب إلى عقل زوجها وتساعده فى التخلص مما يعكره .

● *القُبلةُ عقب القذفِ لها طعمٌ آخر .. :*

يصل الرجل إلى الذرة ويُبادر إلى القذف قبل المرأة .. هذا هو الطبيعى والمعتاد بين معظم الرجال .

أمام هذا الوضع الطبيعى يبقى على الزوجة ألاّ تُشعر زوجها بإنتقاص قدرته على إشباعها ، حتى لا يقلق ويحتار فتتناقص قدرته الأصلية أو ربما يعانى من الفشل الجنسى .. فكلمة حلوة أو ضمّة حنونة من الزوجة عقب إنتهاء الزوج من القذف ، تُشعره بالثقة وتشجّعه على البقاء فى أحضانها بعد ذلك أطول فترة ممكنة بعد أن أحسّ بتقديرها لما بذله .

كما يبقى على الزوج أن يكيّف قدرته الطبيعية وأن يتعلم إطالة اللقاء الجنس حتى تصل الزوجة هى الأخرى إلى الذروة .. كما سيتضح .



أسرار السعادة الزوجية

معنى أنك زوج أنك لم تعُد مستقلاً تماماً ، فحريَّتك صار يشاركك فيها زوجك الآخر ، وهذا يفرض عليك بعض الواجبات ، طالما إخترت هذه المشاركة ، وإلاَّ أصبح زواجكما مهدداً بالانفصال . كما يبقى على الزوجين معاً أن يحافظا على ما بينهما من ترابط مهما عَرضَ عليهما من أمور .. ليس بالتنازلات ولا بالتضحيات ، فالحياة الزوجية لا ينبغى أن تعرف مثل هذه الكلمات التى تحمل معنى الحسرة ، وإنما بالتآلف المحبَّب بين الزوجين والتراضى بينهما .

والسعادة الزوجية ليست شيئاً بعيد المنال ، لكن البعض يبحث عنها بعيداً بينما هى بين يديه ، فبالإمكان تحقيقها لو عرفنا من أين تأتى معظم الخلافات الزوجية ؟ وكيف نتعامل معها ؟ وما يجب أن يحرص عليه الزوجان حتى تتحقق سعادتهما ؟! وهذا ما أعرضه عليكم .

● التوافق على الأمور التافهة .. أولاً :

لا أبالغ إذا قلت : إن كثيراً من خلافات الأزواج تنشأ بسبب بعض الأمور التافهة التى يغفل عنها أحد الزوجين ، فمثلاً قد تنشأ الخلافات بسبب أن الزوج فَاتَهُ أكثر من مرة أن يطفىء نور الحجرة بعد مغادرته لها ، أو أن يمسح حذاءه فى الممسحة قبل دخوله الشقة ، وهى أمور تافهة ، لكنها مضايقة لبعض الزوجات .

فالتوافق على مثل هذه الأمور البسيطة بالمرونة واللطف وتغيير العادة شيء أساسى للتوافق فيما بعد على ما هو أعظم من أمور الحياة !

● الاحترام .. الاحترام .. الاحترام ..

الاحترام المتبادل بين الزوجين أحد أسرار السعادة الزوجية ، فليس معنى أنكما زوجان أنّ من حق أحدكما أن يفتح رسالة من رسائل الآخر ، أو أن يفاجئه فى حجرته دون إستئذان ، أو أن يتدخّل فى عمله بشكل غير لائق ، أو أن من حق الزوج أن يغيب عن المنزل كما يشاء دون علم الزوجة . فلابد أن يحترم كل من الزوجين مشاعر الآخر وتفكيره وآراءه .

● لا أحد بينكما :

ينبغى أن يصفِّىَ الزوجان خلافاتِهما دون تدخُّل أحد بينهما ، سواء من الأقارب أو الأصدقاء ، حتى يعتادا على ذلك فتنتهى خلافاتهما بشكل أسرع .

وحذارِ من مناقشة الخلافات أو المشاجرة أمام الأولاد حتى لا تهتز صورة الأبوين أمامهم ، وربّما يفقد أحدهما إحترامه أمام الأبناء بعد ذلكِ .. من ناحية أخرى قد تترسب مثل هذه المشاهد المؤسفة فى عقلهم الباطن فتظهر آثارها النفسية السيئة فى حياتهم فيما بعد .

● التعاون فى تدبير النفقات :

تشغل المشاكل المادية جزءاً كبيراً من خلافات الأزواج بصفة عامة ، وغالباً ما تثير الزوجة هذه المشاكل إمّا بإتهام الزوج بالإسراف أو بإتهامه بعدم توفير الدخل الكافى ، وهى فى ذلك لا تشكو من قلة المال بقدر ما تشكو ضمنا من إنعدام إحساسها بالأمان وخوفها من المستقبل .

حتى لو توفّر المال فقد يختلف الزوجان على أوجه إنفاقه !

لذلك فمن الضرورى أن يقوم الزوجان كل بداية شهر بتدبير النفقات ، فيخصصا جزءا من المال لكل بند من البنود مثل بند المأكل والملبس وتسديد الأقساط وما إلى ذلك ، وليحاولا إدخار جزء كل شهر ليضاف لحساب التوفير . المهم هو المرونة وعدم التشبث بالرأى وتقديم الأهم على المهم ؛ فلا مانع أن تؤجّل الزوجة شراء بعض إحتياجاتها الشخصية حتى ينتهيا من سداد الأقساط ، أو أن يقتصد الزوج فى إستهلاك السيارة ويستخدم المواصلات العامة إذا كان عليهما توفير جزء من المال فى شهر من الأشهر .

بمثل هذا التنظيم والتعاون المشترك يمكن أن يتغلب الزوجان على صعوبات كثيرة مهما كان حدود الدخل الشهرى .

● احترام السُّلْطات :

الزواج مشاركة ، ولكل من الشريكين سلطته فى إدارة ما يختص به ، فالزوج يختص بالشئون المالية ، والزوجة تختص بإدارة شئون البيت الداخلية ، فمن واجب الزوجين ألاّ يتعدى أحدهما على سلطة الآخر ، فلا يحقُّ للزوج تغيير ديكور المنزل دون الرجوع للزوجة ، ولا يصحُّ أن تتصرف الزوجة فى مصروف المنزل على هواها . وليس معنى تحمل أحدهما مسئوليةً ما إستئثار كل من الطرفين بسلطته تماما ، وإنما يجب أن تكون الحياة بينهما قائمة على تبادل الرأى والمشاورة ، والإقتناع برأى الآخر دون عناد أو غضب .

● الحفاظ على المنزل أهم من أى صداقة :

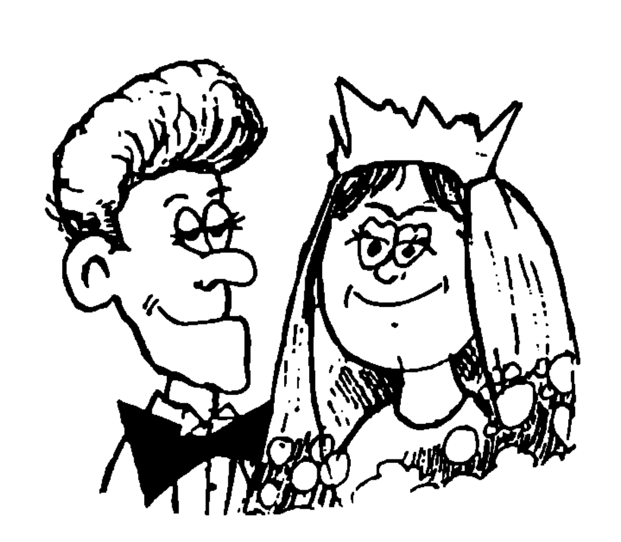
إقامة الصداقات فى إطار الشريعة شيء ضرورى لكلا الزوجين فلا يصح أن تقتصر علاقتهما على محيط الأسرة طول العمر دون التزاور

مع الأقارب والجيران .. فالتزاور طالما كان فى حدود الشرع الحنيف ، الذى ينهى عن الإختلاط والخلاعة ، ويأمر بالعفة والطهارة ، فيه من المصالح الكثير .. لكن ذلك قد يشكل خطراً على الحياة الزوجية حين تكون هذه الصداقة سببًا فى خلاف الزوجين لعدم إرتياح أحدهما لأصدقاء الآخر ، ربما لأنه يُعطّله عمّا هو أهم ، أو يُكْسبه عادات سيئة أو ما إلى ذلك . فمن الواجب تجنُّب مثل هذه الصداقات لأجل راحة الطرف الآخر ، فالصداقة لا تساوى أى شيء إذا كانت سببًا فى توتُّر الحياة بين الزوجين .

● الحب .. الحب .. الحب :

فى الحب تكمن كل أسباب السعادة الزوجية .

فلا تعرف الخلافات طريقها لزوجين تعاهدا على المعاشرة بُحلوِها ومرِّها ، وأحبَّ كل منهما للآخر مثلما يحب لنفسه .



حقوق الزوجين وأصول المعاشرة الزوجية

خَرَجَ علينا رسول الله ﷺ ، بما جاء فى الكتاب العزيز وبما ذَكَرَ من أحاديث ، بأجمل الوصايا وأروع الحِكَم التى تنظِّم الحياة بين الزوجين وتعطى لكل حقه ، والتى - والله - لو عَمِلَ بها الأزواج لأراحوا أنفسهم وطابت عشرتهم .

وفى هذا الباب أنقُل إليكم بعض هذه الحقوق والوصايا إلى جانب بعض ما ذكره علماء الدين فى هذا المجال .

● حق الزوجة على زوجها :

قال الله عز وجل : ﴿ **وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا** ﴾[1].

فمن واجب الزوج كما توضح الآية الكريمة حُسن معاملة الزوجة والرفق بها وإشعارها بالود والحنان وجمال الصحبة .

● حق الزوج على زوجته :

قال سبحانه : ﴿ **ولهن مثل الذى عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم** ﴾[2].

فإذا كان للزوجة على زوجها حق ، فإن الزوج له عليها درجة .. أوضحها سبحانه وتعالى فى الآية التالية قائلا : ﴿ **فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان** ﴾[3].

---

(١) النساء : ١٩ (٢) البقرة : ٢٢٨ (٣) البقرة : ٢٢٩ .

أى أنه على الزوجة أن تطيع زوجها وتخدمه ولا تتصرف فى ماله إلاّ بإذنه .

وقد بلغ من وجوب هذه الطاعة أن الله سبحانه وتعالى قدّم طاعة الزوجة لزوجها على طاعته فى بعض الأمور ، فلا يحق للزوجة مثلاً أن تصوم تطوعاً إلاّ بإذن زوجها .

● *الزوجة دائماً تحتاج لمعاملة خاصة .. :*

المرأة مخلوق تحتاج معاملته إلى شىء من المرونة والملاطفة وإلاّ إستحالت عشرته .

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال ، قال رسول الله ﷺ :

« استوصوا بالنساء خيرًا فإنهن خلقن من ضلع أعوج وإن أعوج شىء فى الضلع أعلاه ، فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج فاستوصوا بالنساء خيرا »[٤].

كما أوصى الرسول ﷺ بعدم المغالاة فى سؤال الزوجة عن سلوكها وأفعالها ، مادام قد إختبرها وأحسن إختيارها فإن مثل هذه الأسئلة يؤذيها ويهز العلاقة ويعرضها لعدم الثقة ! فالمرأة الحرة تضيق بمثل تلك التساؤلات ولا تطيقها .

● *كيف يكون عقاب الزوج لزوجته إذا أخطأت ؟ :*

من وصايا النبى ﷺ :

قال عليه الصلاة والسلام فى خطبته فى حجة الوداع : « .. **ألا واستوصوا بالنساء خيرا فإنما هن عوانٍ عندكم ، ليس تملكون**

---

(٤) رواه البخارى فى كتاب النكاح باب الوصاة بالنساء .

منهن شيئا غير ذلك إلا أن يأتين بفاحشة مبينة ، فإن فعلن فاهجروهن فى المضاجع واضربوهن ضربا غير مبرح ، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا . ألا إن لكم على نسائك حقا ولنسائكم عليكم حقا فأما حقكم عليهن ألا يوطئن فُرُشَكُم من تكرهون ولا يأذنّ فى بيوتكم لمن تكرهون ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن فى كسوتهن وطعامهن .. ألا هل بلّغت ؟ قالوا : نعم قال : **اللهم فاشهد »**(٥).

وفى حديث آخر : **« لا يَجْلِدُ أحدُكم امرأته جَلْدَ الْبَعيرِ ثم يُجامعها فى آخر اليوم »** . أخرجه البخارى .

نفهم من هذا أن الرسول ﷺ قد نهى عن عقاب الزوجة عقاباً عسيراً إذا ما خرجت عن طاعة زوجها ، وإنما يكون العقاب كأن يهجرها زوجها فى الفراش أو يضربها ضرباً خفيفًا لا يؤذيها .

وقيل فى تفسير قوله : **﴿ واللاتى تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن فى المضاجع ﴾** [٣٤ : النساء] أى أن ينام زوجها معها فى المضجع ولكن يُوَلّيها ظهره ولا يكلمها ولا يُجَامِعُها ، وقيل أيضاً : أن يترك الزوج مضجعها أو ينام فى مضجع غيره ولكن فى بيتها .

● *مُلاعبة الزوجة :*

عن عقبة بن عامر رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : **« ليس من اللهو ثلاث : تأديبُ الرّجُل فرسَه ، ورميه عن قوسه ونَبْله ، وملاعبةُ أهله »**(٦).

---

(٥) أخرجه مسلم فى صحيحه كتاب الحج باب حجة النبى ، وابن ماجه فى سننه كتاب المناسك باب حجة رسول الله ، والترمذى فى سننه حديث رقم (١١٧٣) وقال : حديث حسن صحيح .

(٦) أخرجه أبو داود فى كتاب الجهاد باب فى الرمى من حديث طويل برقم (٥٢١٣) .

وفى بعض روايات هذا الحديث : « **كلُّ شيءٍ يلهو به الرجل باطل إلا تأديبه فرسه ، ورميه بقوسه ونبله ، وملاعبته أهله** »[٧].

وكانت عائشة رضى الله عنها تقول : « إنما المرأة لُعْبة الرجل فَلْيُحسِنِ الرجلُ إلى لُعْبَته » .

وقد روى ذلك مرفوعا .

مطاوعة الزوجة فيما تهوى .. :

قال الحسن : والله ما أطاع رجل امرأته فيما تهوى إلا كبَّه الله في النار[٨].

وقال ﷺ : « **تَعِس عبدُ الزوجة** »[٩].

لماذا يُدْعَى عليه بالتعاسة ؟!

وإنما قال ذلك ، لأنه إذا أطاعها فى هواها فهو عبدُها ، وقد تعس ؛ فإن الله سبحانه قد ملّكه المرأة فملّكَها هو نفسه فقد عكس الأمر وقلب القضية ، وأطاع الشيطان لمّا قال : ﴿ **ولآمُرَنَّهم فليُغيِّرُنَّ خلقَ الله** ﴾[١٠] إذْ حقًّا الرجل أن يكون متبوعًا لا تابعًا . وقد سمى الله تعالى الرجال قوامين فقال : ﴿ **الرجال قوامون على النساء**﴾[١١] وسمى الزوج سيّدا فقال : ﴿ **وألفيا سيدها لدا الباب** ﴾[١٢] فإذا انقلب السيّد فقد بدل نعمة الله كفرا . ونفس المرأة على مثال نفسك إن أرسلت عِنَانها قليلا جَمَحت بك طويلا .

---

(٧) أخرجه ابن ماجه فى كتاب الجهاد باب الرمى فى سبيل الله حديث رقم (٢٨١١) .

(٨) ذكره الغزالى فى الإحياء كتاب النكاح (١٣٨/٢) .

(٩) الحديث الذى رواه البخارى من حديث أبى هريرة : « **تعس عبد الدينار وعبد الدرهم** » وقد ذكر هذا الحديث الشوكانى فى كتابه الفوائد المجموعة كتاب النكاح حديث رقم (٥٣) وقال : لا أصل له .

(١٠) النساء : ١١٩ . (١١) النساء : ٣٤ . (١٢) يوسف : ٢٥ .

وإن أرخيت زمامها شبرا جذبتك ذراعا ، وإن كبحتها وشددت يدك عليها فى محل الشدة ملكتها .

● المزج بين الرفق والشدّة فى معاملة الزوجة :

قال الشافعى : – رحمه الله – ثلاثة إن أكرمتهم أهانوك وإن أهنتهم أكرموك ، فعد منهم المرأة ، أراد إن محضت لهم الإكرام و لم تمزجه بغِلظة وفظاظة فى بعض الأوقاته[١٣].

● طاعة الزوج طريق المرأة إلى دخول الجنة :

قال ﷺ : « **إذا صلّت المرأة خمسَها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها دخلت جنّة ربّها** »*

أصول الطاعة :

وعلى الجملة فحقوق الرجل على المرأة كثيرة وأهمها : أن تصون نفسها ، ولا تخرج من بيتها إلا بإذنه ، وإن خرجت بإذنه فمتخفية فى مِشيتها فى هيئة رثّة تطلب المواضع الخالية دون الشوارع والأسواق متحرزة من أن يُسْمَعَ صوتُها أو يعُرف عينها . وأن تكون قانعة منه بما إستيسر غير مكلّفةٍ له ما وراء الحاجة ، متحفظة على ماله غير مخرجة شيئاً منه إلا بإذنه ، قائمة بكل خدمة تقدر عليها من خدمة منزله ، مقدمةً حقّه على حق نفسها وسائر أقاربها ، متنظفة فى نفسها مستعدة لأن يَسْتمتِعَ بها إن شاء ، قصيرة اللسان عن مُرَاجَعَته ، غير متكبرة عليه بمال أو جمال ، ولا مُزْدَرِية له لقبحه إن كان كذلك ، ملازمةً للإنقباض فى حال غيبته ، ومُنبسطةً فى حال ظهوره ، وإذا

---

(١٣) عبارة الشافعى كما نقلها الغزالى فى الإحياء : « **ثلاثة إن أكرمتهم أهانوك ، وإن أهنتهم أكرموك : المرأة والخادم والنبطى** » . أراد إن محضت الإكرام ولم تمزج غلظك بلينك و فظاظتك بوفقك » . والأنباط شعب سامى كانت له دولة فى شمالّى شبه الجزيرة العربية وعاصمتهم « سَلْع » وتعرف اليوم بـ « البتراء » .

مات عنها فمن حقه أن تَحِدّ[١٤] عليه أربعة أشهر وعشرا تجتنب فيها الطِّيب والزينة ، وأن تلزم مسكنها إلى أن يبلَغ الكتاُب أجلَه وليس لها الإنتقال إلى أهلها ولا الخروج إلا لضرورة .

● *الزواج .. مسئولية مشتركة :*

روى البخارى عن ابن عمر رضى الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : « **كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته ، الإمام راعٍ ، وهو مسئول ، والرجل راع على أهله ، وهو مسئول ، والمرأة راعية على بيت زوجها وهى مسئولة** »[١٥].

● *استئذان الزوجة لزوجها حقٌ عليها :*

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « **لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه ، ولا تأذن فى بيتها إلا بإذنه ، وما أنفقت من نفقة عن غير أمره فإنه يُؤدَّى إليه شطْرُه** »[١٦].

وفى رواية عند مسلم : « **وما أنفقت من كسبه من غير أمره فإن نصف أجره له** »[١٧].

---

(١٤) فى الحديث المتفق عليه : « **لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تحد على ميت أكثر من ثلاثة أيام إلا على زوجها أربعة أشهر وعشرا** » وحدت المرأة على زوجها تحِدّ وتحُد حِداداً بالكسر فهى حادّ بغير هاء وأحدّت إحداداً فهى مُحِدّ ومُحِدّةٌ إذا تركت الزينة لموته .

(١٥) رواه البخارى فى كتاب النكاح باب ﴿ **قوا أنفسكم ناراً** ﴾ انظر فتح البارى (٥١٨٨) .

(١٦) رواه البخارى فى كتاب النكاج باب لا تأذن المرأة فى بيت زوجها لأحد إلا بإذنه انظر فتح البارى حديث رقم (٥١٩٥) .

(١٧) أخرجه مسلم فى صحيحه كتاب الزكاة باب ما أنفقه العبد من مال مولاه .

● هذه الزوجة تلعنها الملائكة :

عن أبى حازم عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « **إذا دعا الرجل المرأة إلى فراشه فأبت أن تجيء لعنتها الملائكة حتى تصبح** »[١٨].

وفى رواية : « **فأبت أن تجيء فبات غضبان عليها** » .

● الغائصة والمغوِصَة ممن لعنهم الله :

ذكر الخطابى فى غريب الحديث قال : لعن رسول الله ﷺ الغائصة والمغوصة ، قال : الغائصة ، بالغين المعجمة ، والصاد المهملة : الحائض لا تُعلم زوجَها أنها حائض ، والمُغْوِصَة : بكسر الواو التى لا تكون حائضا فتكذب زوجها وتقول : « إنها حائض » .

● ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ :

روى أبو داود : عن حكيم بن معاوية القشيرى عن أبيه قال : قلت : يا رسول الله ، ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ قال : « **أن تُطْعِمَها إذا طعمت وتكسُوَها إذا إكتسيت ولا تَضربِ الوَجْهَ ولا تُقَبِّح – أى لا تَقُلْ قَبّحَكِ الله – ولا تَهْجُر إلا فى البيت** » أى لا تُحَوّلها إلى بيت آخر ، ولا تتحول عنها إلى بيت آخر[١٩].

---

(١٨) رواه مسلم فى صحيحه كتاب الزكاة باب ما أنفقه العبد من مال مولاه .

(١٩) أخرجه أبو داود فى سننه كتاب النكاح باب حق المرأة على زوجها ، وابن ماجه فى سننه كتاب النكاح باب حق المرأة على الزوج ، وأحمد فى مسنده (٤/٤٤٦ – ٤٤٧) .

● الزوجة الجحودة .. لا ينظر الله إليها :

روى النسائى عن عبد الله بن عمر رضى الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : « **لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهى لا تستْغنى به** »[20].

● من أهل الجنة :

عن ابن عباس رضى الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : « **ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة : الوَدُودُ الْوَلَودُ الغَيُور على زَوْجِها التى إذا آذت أو أوذيت جاءت حتى تأخذ بيد زوجها ثم تقول : والله لا أذوق غَمْضاً حتى ترضى** »[21]

● من لها أجرُ الشهداء ورزقهم :

ذكر أبو الفرج فى كتاب « النساء » قال : أتى رجل إلى النبى ﷺ فقال : يا رسول الله إن لى امرأة إذا أتيت مهموما قامت إلىّ فأخذت بطرف ردائى ومسحت على وجهى وقالت : إن كان همك الدنيا فصرفه الله عنك ، وإن كان همك للآخرة فزادك الله هَمًّا ، فقال رسول الله ﷺ : « **إن لها أجرَ الشهداء ورزقَهم** » .

● شكوى ترفعها زوجة إلى عمر :

ومما هو داخل فى هذا الباب ما حكاه الزبير فى الموفقيات عن إبراهيم بن المنذر عن محمد بن معن قال : أتت امرأة إلى عمر بن

---

(٢٠) أخرجه الحاكم فى مستدركه (١٩٠/٢) وصححه ووافقه الذهبى ، والطبرانى والبزار ، انظر مجمع الزوائد (٣٠٩/٤) .

(٢١) لا أنام ولا يستريح لى بال وأخرجه الطبرانى كما فى مجمع الزوائد (٣١٣/٤) .

الخطاب رضى الله عنه فقالت : يا أمير المؤمنين إن زوجى يصوم النهار ، ويقوم النهار وأنا أكره أن أشكوه إليك وهو يقوم بطاعة الله عز وجل ، فقال : جزاك الله خيرا من مُثْنِيةٍ على زَوْجها .

فجعلت تكرر عليه القول وهو يكرر عليها الجواب .

وكان كعب بن سؤر الأسدى حاضرا فقال له : اقض يا أمير المؤمنين بينها وبين زوجها .

فقال : وهل ذكرت قضاء ؟

فقال : إنها تشكو مباعدَة زوجها عن فراشها ، وتطلب حقها فى ذلك .

فقال له عمر : أما أن فهمت ذلك فاقض بينهما .

فقال كعب : علىّ بزوجها ، فأُحضر ، فقال : إن امرأتك هذه تشكوك ، قال : أَقَصَّرتُ فى شيء من نفقتها ؟ فقال : لا فقالت المرأة :

يأيها القاضى الحكيم رُشْدُه ... ألْهَى خليلى عن فِراشى مَسْجدُه
نهارُه وليلُه ما يَرقُده ... فلَستُ فى أمر النساء أحْمَدُهْ !
زهّده فى مضجعى تَعَبُّدُه ... فاقضِ القضا يا كعب لا تردّدُه

قال : فقال زوجُها :

زهَّدَنى فى فَرْشِها وفى الحُلَلْ ... أنى امرؤٌ أذْهَلَنِى ما قد نَزلْ
فى سورة النحلِ وفى السبَّع الطُّوَل ... وفى كتاب الله تخويفٌ جَلَل

فقال كعب :

إن خير القاضِيين مَن عَدَلْ ... ومن قَضَى بالحَقِّ جَهْرًا وفَصَلْ
إن لها عليك حَقًّا يا رَجُلْ ... تُصِيبُها فى أرْبَع لِمَن عَقَلْ
قَضِيةٌ مِن رَبِّنا عَزّ وَجَلّ ... فأعْطِها ذَاكَ وَدعْ عَنك العِلَلْ

ثم قال : إن الله عز وجل قد أباح لك من النساء أربعاً[٢٢] فلك ثلاثة أيام ولياليهن تَعْبُدُ فيها ربَّك ، ولها يومٌ وليلة .

فقال عمر : والله ما أدرى من أى أمْرَيْكَ أعجب ؟! أمن فهمك أمرهما ؟ أم من حكمك بينهما ؟! إذهب فقد وَلّيْتُك قضَاءَ البصرة ! .

وذكر الرشاطى هذا الخبر فى كتابه المسمى « باقتباس الأنوار » وزاد بعد قوله ولها يوم وليلة فلا تُصَلِّ فى ليلَتِها إلا الفريضَة[٢٣]

وأخبر أن كعب بن سوُر شهد « يوم الجَمل » فلما إصطف الناس للقتال أخذ مُصحَفاً بيده وخرج يناشد الناس فى دمائهم فقُتِل عَلَى تلك الحالة .

● من وصايا الآباء :

قال الغزالى فى الإحياء : زوّج أسماء بن خارجة الفزارى ابنته فلما أراد إهدائها قال : إنك خرجت من العُش الذى فيه درجت ، وصرت إلى فراش لم تعرفيه ، وقرين لم تألفيه فكونى له أرضا يكن لك سماء ، وكونى له مهادًا يكن لك عمادا ، وكونى له أمة يكن لك عبدا ولا تُلْحِفى به فيقلاك[٢٤] ولا تتباعدى عنه فينساك ، وإن دنا فاقربى منه وإن نأى[٢٥] فابعدى عنه ، واحفظى أنفه ، وسمعَه ، وعينَه ، فلا يَشَمُّ منك إلا طيبا ، ولا يسمع منك إلا حَسَنًا ، ولا ينظر إلا جميلا .

---

(٢٢) فى سورة النساء الآية ٣ ﴿ **فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع** ﴾ .

(٢٣) وذكر ابن الجوزى نقلا عن الشعبى : أن كعبا قال له : صم ثلاثة أيام وأفطر عندها يوما وقم ثلاث ليالٍ وبت عندها ليلة . انظر الأذكياء لابن الجوزى ص٢٤٤ .

(٢٤) الإلحاف الإضرار . فيقلاك : فيكرهك ، وفى الكتاب العزيز : ﴿ **ما ودعك ربك وما قلى** ﴾ .

(٢٥) نأى : بعد . انظر الإحياء كتاب النكاح حق الابنة على والديها (١٦٣/٢) .

أبو الريحان فى كتاب الجماهر قال : زوَج عامر بن الظرب العَدْوانى ابنته من ابن أخيه وقال لأمها : مُرى ابنَتَك أن لا تنزل فَلاة إلا ومعها ماء[٢٦]، فإنه للأعلى جلاء وللأسفل نقاء[٢٧]، وإن لا تمنعيه شهوته ، فإن الحظوة[٢٨] فى الموافقة ، وأن لا تطيلى مضاجعته ، فإن البدن إذا ملّ مَلَّ القلب .

● من وصايا الأمهات :

وذكر أبو الريحان : من هذا الباب قول أخرى لابنتها : كونى له فِراشا يكن لك معاشاً ، وكونى له وِطَاءً[٢٩] يكنِ لك غِطاء ، وإياك والاكتئاب إذا كان فَرِحاً والفرح إذا كان كئيباً ، ولا يطّلعن منك على قبيح ، ولا يَشمَّن منك إلا أطيب ريح ، ولا تفشين له سرا ؛ لئلاً تَسْقطِى من عينه ، وعليك بالماء والدُّهن والكُحْل ، فإنها أطيب الطَيب .

● عود إلى وصايا الآباء لبناتهم :

قال : وقال أحدهم لابنته ليلة الهداء : كونى لزوجك أَمَةً يكن لك عبدا ، وعليك باللطف فإنه أبلغ من السّحر ، وبالماء فإنه رأسُ الطيبَ .

وذكر الزبير فى الموفقيات قال : زَوَّج قيس بن مسعود بن قيس ابن خالد ابنته من لقيط بن زُرارة بن عَدْس على مائةٍ من الإبل ليس

---

(٢٦) الفلاة : الصحراء .

(٢٧) يقصد أعلى الجسم ، وغالباً يكون نظيفاً ولكن الماء يجلوه . أما استخدام الماء لأسفل الجسم فلاشك أنه نقاء من كل الأدران !

(٢٨) الحظوة : المنزلة والحظ والمكانة .

(٢٩) الوِطاء بكسر الواو ما يقابل الغطاء فالأول تحت والثانى فوق .

فيها ناب ولا مضرمة ولا مدابرة . قال : ثم دخل على ابنته فقال : أى بُنية : إنى زوّجتك غلاما عزيز النفس ؛ فلا تدنى منه كل الدنو فيملّك ، ولا تبعدى عنه كل البعُد فينساك ، واغلبى أحماءك بالخير ، ولا تغلبيهم بالشر ، وكونى له أمة يكن لك عبدًا ، وتتبعى من الطيب مواقع أنفه، واعلمى أن أطيب طيب النساء الماء ثم خرج ، وقال جَهّزُوها إلى زوجها فلما أهديت إليه قالت : مُرّوا بى على أبى أسلم عليه ؛ فمروا بها عليه فسَلّمت عليه ، وانصرفت فقال لها : أى بُنَيْة : اذهبى فلا أيْسَرْتِ ولا أذكرت فقالت : أىْ أبتِ أهنْتَنِى صَغيرة وغَربْتَنى كبيرة ، وزودتنى عند الفراق أسوأ الزاد . فقال : إنك لتأتين البُعداء وتلدين الأعداء وتذهبين بالتِّلاد[٣٠] وتحلين فى غير الصديق ، ثم ذهبت عنه .

الناب : الناقة المسِنَّة ، والمُضْرَمة : التى أصاب ضرعها داء فكوى بالنار لأجل ذلك .

المدابرة : المشقوقة الأذن من قبل القفا ، فإن شقت من قبل الوجه فهى مقابلة ، واسم هذه المرأة التى تزوّج بها لقيط القدور .

كانت أمامة بنت الحارث بن عمرو الكندى ذات حسب ونسب وجمال فلما أرادت إهداء ابنتها إلى زوجها قالت لها : أى بُنَيّتى ، إن الوصية لو كانت تُترك لفضل أدب[٣١] أو مكرمة حَسَبٍ لتركتُ ذلك معك ولكنها تذكرة[٣٢] للعاقل ومنبهة للغافل .

أىْ بُنَيّة ، لو استغنت ابنة عن زوجٍ لغنَى أبويها لكنت أغنى الناس عنه ولكنّا خلقنا للرجال كما خلق الرجال لنا .

---

(٣٠) التِّلاد : كل مال قديم وخلافه .

(٣١) فضل أدب : زيادة أدب .

(٣٢) تذكير وتوعية .

أى بنيّة ، إنك قد فارقت الوطن الذى منه خرجت ، وخلّفت[٣٣] العُشّ الذى فيه درجت[٣٤]، إلى وكْرٍ[٣٥] لم تعرفيه ، وقرين[٣٦] لم تألفيه أصبح بملكه إياك ملكا عليك . فكونى له أمة يكن لك عبدا واحفظى له خلالا عشراً :

أما الأولى والثانية : فالصحبة بالقناعة ، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة ، فإن فى القناعة راحة القلب ، وفى المعاشرة بحسن السمع والطاعة رضا الرب .

وأما الثالثة والرابعة : فالتعهد لموقع عينه والتفقد[٣٧] لموقع أنفه فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يَشمّ أنفه منك إلا أطيب ريح ، واعلمى أن الكحل أحسن الحسن الموجود ، وأن الماء أطيب الطيب المفقود .

وأما الخامسة والسادسة : فالتعهد لوقت طعامه والهدوء عند منامه فإن حرارة الجوع مَلْهَبة[٣٨] وتنغيص[٣٩] النوم مَغْضَبة .

وأما السابعة والثامنة : فالإحتفاظ ببيته وماله والرعاية لحشمه[٤٠] وعياله فإن أصل حفظ المال من حسن التقدير ، والرعاية على العيال والحشم من حسن التدبير .

وأما التاسعة والعاشرة : فلا تفشين له سرا ولا تعصين له أمرا ، فإنك إن أفشيت سرّه لم تأمنى غدره ، وإن عَصيتِ أمره أوغَرْت[٤١]

(٣٣) خلفت : تركت .

(٣٤) العش الذى فيه درجت : بيت أبيك الذى بدأت خطواتك الأولى فيه .

(٣٥) الوكر عش الطائر وإن لم يكن فيه .

(٣٦) قرين : صاحب وزوج .

(٣٧) تفقد الشيء : طلبه والاهتمام به .

(٣٨) المراد أنه يُلهب ويغضب .

(٣٩) تنغيص : تكدير .

(٤٠) حشمه : خدمه .

صدَره واتقي مع ذلك الفرح إذا كان تَرِحاً[42]، والإكتئاب إذا كان فَرِحاً فإن الخصلة الأولى من التقصير ، والثانية من التكدير ، وأشَدُّ ما تكونين له إعظاما أشد ما يكون لك إكراما وأكثر ما تكونين له موافقة أحسن ما يكون لك مرافقة .

واعلمي : أنك لا تقدرين على ذلك حتى تُؤْثِرين[43] هواه على هَواكِ ، ورَضَاهُ على رضاك فيما أحببت أو كرهت ثم ودَّعَتْها وصَرَفَتْها .

وذكر الجاحظ فى البيان : عن أبى عمرو بن العلاء قال : أنْكَحَ ضرار بن عمرو ابنته من معبد بن زُرارة فلما أخرجها إليه قال لها : يا بُنيَّة أمسكى عليك الفضلين .

قالت : يا أبتِ ، وما الفضلان ؟ .

قال : الغُلْمة ، وفَضْل الكلام[44].

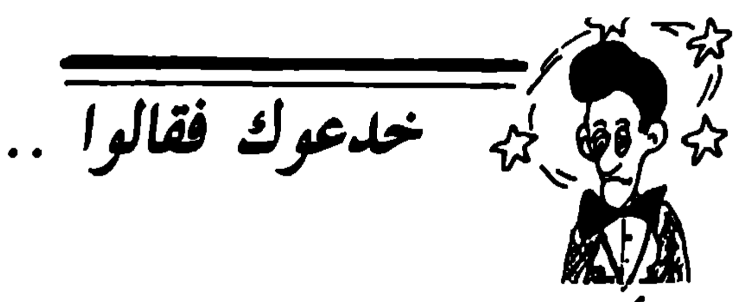


(٤١) ملأت صدرها غيظاً .

(٤٢) التَّرح : الحزن .

(٤٣) تؤثرين : تفضلين من الإيثار : تفضيل الغير على النفس ، أما الأثرة فذميمة .

(٤٤) الفضل : ما زاد عن الحاجة . والغُلمة : شدة الشهوة للجماع . أما فضل الكلام فاللغو من القول وما لا حاجة فيها . وفى النسخة المطبوعة . قال : فضل العِلْم وفضل الكلام ولعل هذا يناسب كلمة عليك أى « الزَمِى » لا « احذرى » .



خدعوك فقالوا ..

- على هامش أيّام الخطوبة :

أباحت فترة الخطوبة حرية زائدة للطرفين ، وأصبح إنفرادهما عن الآخرين أمر عادى عند بعض العائلات ، بحُكم التمدين ومسايرة العصر ، مما مهَّد لعلاقات آثمة ، صارت تُرتكب باسم الحب وباسم المعاهدة على الزواج ، ويشهدُ عليها ما نراه على جوانب الحدائق وبداخل السيارات المنتظرة بالطُّرق الهادئة وما خفى كان أعظم ... حتى أن بعض الشباب يرى أن فترة الخطوبة تمنحه الحق فى أن يظفر ببعض أشكال العلاقة الجنسية ، والأدهى من ذلك أنه بدأ يتعلّم أن ممارسة الجنس أثناء تلك الفترة واجب بيولوجى يُمكن إباحته إستعداداً للزواج ! .

وعلى الرغم من أن مثل هذه العلاقات - التى قد نستهين بها - حرامٌ حرام فى شرع الله ، فإن لها أضراراً من أكثر من ناحية ، أعظمها الأضرار النفسية ..

- خطر حدوث الحمل

ممكن جدًا أن يحدث الحمل رغم سلامة غشاء البكارة :

فخطر حدوث الحمل قائم فى أى علاقة جنسية حتى لو كانت سطحية ، فمن الممكن جدًا أن يحدث الحمل دون فض غشاء البكارة ، أى دون الإتصال الجنسى الكامل ، ولكن عن طريق الإتصال الجنسى السطحى . وللأسف أن هذه الحالات ليست قليلة ، من خلال عملى كطبيب ، فقد حَدَثَ أن تكرر هذا الموقف مرات

كثيرة ، حيث تأتى للعيادة فتاة مخطوبة تشكو من انقطاع الطمث وبعض الأعراض الأخرى مثل الدوار والغثيان ، مما يشير فى ذهنى إلى وجود حمل ، بالرغم من أن الفتاة ليست متزوجة . لكن بسؤال الفتاة عن حدوث أى علاقة جنسية بينها وبين خطيبها ، تذكر ، دون إهتمام ، أنها قد مرّت مع خطيبها بعلاقة جنسية سطحية .

ويالها من مفاجأة قاسية ، حين تعلم الفتاة بعد ذلك أن تلك العلاقة الجنسية السطحية قد أدت إلى الحمل ، بناء على الفحص الطبى ونتيجة تحليل البول للحمل . وفى بعض الحالات الأخرى ، تكون المفاجأة والدهشة أكثر من ذلك حين يتضح للفتاة أنها حامل بالرغم من حدوث الإتصال الجنسى السطحى وهى بملابسها الداخلية .

فأحب أن أؤكد لكل فتاة أن وجود غشاء البكارة على حالته لا يمنع نفاذ الحيوانات المنوية خلاله ، فيمكن للحيوانات المنوية أن تتحرك وتتسلل إلى داخل المهبل إذا تم القذف بالقرب من فتحته ، أو إذا امتدت يد الفتاة لتحمل جزءاً من السائل المنوى ناحية المهبل دون أن تدرى .

لذلك فتجنب حدوث أى اتصال جنسى فى فترة الخطوبة شىء ضرورى حتى لا يحدث ما لا تحمد عقباه . ومن يدرى ربما تبوء الخطوبة بالفشل فتقع الفتاة فى محنة قاسية من جرّاء تلك المخاطرة من أجل لحظات من المتعة .

وليعلم كل منهما أنه لا يصح لهما الخلوة معًا ، بأنهما فى فترة الخطوبة أجنبيان ، ولا تصح لهما الخلوة إلا بعد العقد الشرعى .

– الخلافات المنزلية هى السبب .. :

حتى متعة الجنس عند الفتاة قبل الزواج ليس لها طعم المتعة

الحقيقية المشروعة ، لخوفها من أن يحدث حمل وينكشف أمرها ولقلقها من أن خطيبها قد يغير رأيه بشأن الزواج ، ومعظم الفتيات أثناء الخطوبة يتساءلن هذا السؤال مهما كانت قوة الارتباط بين الطرفين . ولعل أصعب شيء على نفس الفتاة هو إحساسها بالإثم وعدم النقاء من جرّاء فَعْلَتِها الأولى إذا ما باءت الخطوبة بالفشل وارتبطت بشخص آخر ، حتى لو لم يعرف بما ارتكبته .

كما أن هناك فرقا كبيرا بين دوافع الفتيان والفتيات أثناء فترة الخطوبة ، فالفتاة تسعى للإحساس بالحب وجمال الصحبة أكثر ما تسعى إلى الجنس ، بينما العكس عند معظم الفتيان ، لذلك فتورطها في أى تجربة جنسية لا يكون في الحقيقة بدافع رغبة جنسية حقيقية فتمرُّ عليها التجربة ولا تستشعر لذَّتها الكامنة . فقد لاحظت أن بعض الفتيات اللائى أخطأن أيام الخطوبة كان ذلك بسبب انسياق الفتاة التام وراء خطيبها ، بسبب فقدانها للارتباط والحنان العائلى مما جعلها تستسلم تماما له على أمل أن يخلصها من جو المنزل ، أو ربما بدافع إيذاء النفس للتغلب بأسلوب غير ناضج على متاعبها النفسية فى المنزل .. تماماً كما يفعل « المغفلون » حين يشربون الخمر للإحساس بالمواساة والراحة النفسية .

- « **علشان خاطر عيونه** .. » :

أما فى حالات أخرى ، فقد تتورط الفتاة فى الخطأ بسبب إلحاح خطيبها على الرذيلة ، حيث يُكرِّرُ على مسامعها العبارة المشهورة « لو كنتِ صحيح بتحبيني ... إلى آخره » ، « فعشان خاطر عيونه » ، وأمام هذا الإلحاح المتكرر المصحوب عادة بإثارة جسدية تستسلم الفتاة تدريجيًا لرغبة خطيبها وهى لا تدرك مقدار الندم الذى ستشعر به بعد ذلك .

- حتى لا تهتز صورتك أمام خطيبتك .. :

صحيح أن الجنس أكبر متعة للرجُل ، لكن لا ينبغى أن تكون متعته الجنسية على حساب رجولته ، والتى تراها الفتاة ، عادة ، فى قوة شخصيته وتماسكه . وبعض الشباب يغفل عن ذلك فى فترة الخطوبة فيبدو مندفعاً وراء عواطفه ورغباته الجنسية بشكل أبله يُظْهِره بالضعف أمام خطيبته ، دون أن يدرى أن ذلك يُقلِّل رصيده لديها ، بدلاً من أن يزيده ، والأخطرِ من ذلك أنه يمنحها ثقة زائدة فى معظم الأحيان فتصبح هى الطرف الأقوى ، ويا ويله من هذا ! ..

فرفقاً أيها الشاب .. حاول أن تتحكم فى عواطفك ورغبتك الجنسية قبل الزواج ، وتأكد أن ذلك يزيد من إعجاب خطيبتك بك وتقرُّبها إليك ، ويقربك إلى ربك ..

- الجنس قبل الزواج يُمهِّد للخيانة بعد الزواج :

والشىء الذى يجب أن تعرفه كل فتاة جيدًا أن الرجل بصفة عامة تضعف رغبته فى إتمام الزواج إذا جمعته وخطيبته علاقة جنسية ، لإحساسه بالشبع الجنسى تجاهها أو ربما لاهتزاز ثقته بها ، رغم أنه المحرِّض لها فى معظم الأحيان ، لكن هذا هو الواقع .

ومن الملاحظ أيضاً أن الاختلاط الجنسى قبل الزواج يؤدى إلى علاقة زوجية مهزوزة تفتقر إلى الثقة بين الطرفين ، مثلُ هؤلاء الأزواج يصبحون عُرضة للخيانات الزوجية وإلى حدوث الطلاق ، عن غيرهم من الأزواجِ الذين بدءوا حياتهم على أساس نظيف قائم على الود العفيف ، فالعِفَّة قبل الزواج تشدُّ أواصره بروابط قوية أما الإنحلال فيقطعُ أكثرَ ما يصل ..

المراجــع

* CURRENT OBESTETRICS & GYNAECOLOGY DIAGNOSIS & TREATMENT-Martin L. Pernoll, Sixth edition 1987.

* GYNAECOLOGY-Toppozada, second edition 1972.

* MALE INFERTILITY-Richard D. Amelar and Others, second edition 1977.

* THE MERCK MANUAL-M.S.D, Fourteenth edition 1982.

تُحفة العروس ونزهة النفوس
لعبد الله التجانى
تحقيق : محمد إبراهيم الدسوقى

العناية بالحامل
ترجمة دكتور على ابراهيم

قراءات مختلفة

الفهـرس

الموضوع	الصفحة

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖




مجلة
الابتسامة
2013